

Под редакцией
профессора В.В. Макарова

В.В. Макаров
Г.А. Макарова

Прогулки с Фрейдом



Москва
2007

УДК 616.89
ББК 56.13
М 15

Серия «**Библиотека психотерапии и консультирования под редакцией профессора В.В. Макарова**»
разработана при участии
Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

Макаров В.В., Макарова Г.А.
М 15 Прогулки с Фрейдом. — М.: ПЕР СЭ, 2007. — 462 с. (Библиотека психотерапии и консультирования под редакцией профессора В.В. Макарова)
ISBN 978-5-9292-0119-6

Книга написана в увлекательной и доступной форме и имеет практическую, теоретическую и мотивирующую направленность. Может использоваться читателем в качестве пособия для самоанализа.

Издание посвящено восточной версии транзактного анализа — современному направлению, дополняющему классический вариант этого популярного учения. Даются сведения о главных составляющих анализа: фиксированных жизненных позициях, структуре личности, анализе взаимодействий, психологических играх, жизненных сценариях. Описываются психологические игры большого города. Подробно излагаются изменения сценариев жизни постсоветского человека; те выборы, которые мы делаем каждый день.

Книга предназначается в первую очередь всем тем, кто хочет максимально использовать ресурсы собственной личности, полноценно и плодотворно общаться с другими людьми и добиться личного и профессионального успеха. Она будет особенно интересна тем, кто делает важные выборы в своей жизни, своей судьбе. А так же, психотерапевтам, консультантам, психологам, социальным работникам, психиатрам, врачам, педагогам, студентам. *Это первое русскоязычное издание, во многом предназначенное для чтения с целями самоанализа.*

ISBN 978-5-9292-0119-6

Предисловие авторов

Наша страна сегодня — огромное учебное заведение. Мы учимся жить по-новому, постигая правила, которые диктует бурно изменяющаяся реальность вокруг нас. Это сложный процесс, порой причиняющий человеку немало душевных страданий. И здесь помогают психологические знания, которые активно входят в нашу повседневную жизнь.

Наша страна сегодня снова на рубеже. Снова меняет свой облик, выбирает дорогу в будущее. Великая Революция, потрясшая Россию в начале минувшего XX века, в корне изменила ее жизненный уклад. Новая власть уделяла огромное внимание идеологии, не жалея сил и средств для пропаганды и агитации. Мощный технологический рывок, который совершила страна, Победа в Великой Отечественной войне, развитие научной и образовательной сфер — во многом плоды той интенсивной идеологической работы. Однако, ставя во главу угла интересы государства, система игнорировала или подавляла интересы личности, что стало одной из главных причин развала страны.

Революция конца XX века привела к не менее глубоким социальным изменениям, однако ее лидеры не смогли разработать и предложить народу достойной и действенной замены советской идеологии. И только тот, кто смог это сделать для себя сам, стал успешным и богатым. К сожалению, поступаясь подчас при этом интересами собственной страны. Большинство же граждан остались пассивными. Так из

«передового отряда человечества» мы стали очень бедными жителями очень большой и не благоустроенной страны.

И смириться с этим невозможно! Мы проиграли гонку за мировое лидерство! Наша страна сегодня поверженный колосс. Только даже поверженный колосс все равно продолжает оставаться колоссом!

Сейчас перед Россией два пути. Первый — разбазарить свой интеллектуальный потенциал и бесславно прозябать на задворках истории и цивилизации. И второй — осознав интеллект нации в качестве главного ресурса страны, работать и развиваться как Великая Интеллектуальная Держава!

Психологические знания — одно из средств достижения этой цели. Психологическая грамотность — это умение ставить цели и добиваться успеха, общение без конфликтов, профилактика кризисов и стрессов, понимание себя и своих желаний, самореализация, достойная и комфортная жизнь.

Реализуемый нами подход сформировался из терапевтической и консультативной практики под влиянием гуманистической и экзистенциальной психологии, транзактного анализа. Мы избегаем сложной терминологии, и изложение понятно людям без специального образования. Упражнения для самоанализа в тексте выделены специальным шрифтом. Перед тем как мы начнем наше повествование важно сказать о названии книги. Оно имеет три значения. Первое метафорическое. Несмотря на все идеологические запреты, психоанализ и его основоположник, один из наиболее выдающихся граждан XX века, доктор Зигмунд Фрейд глубоко вошли в нашу культуру, в наше мировоззрение. Второе — содержательное. Многие направления психотерапии зарождались в дискуссии с учением Фрейда. Так зародился и транзактный анализ, которому посвящена данная книга. И третье — буквальное. Мы обсуждали наши идеи, нашу будущую книгу, во время длительных прогулок по чудесному подмосковному лесу с нашей собакой, ротвейле-

ром по кличке «Фрейд». После чего делились идеями с коллегами. И представитель Профессиональной Психотерапевтической Лиги в Южном Федеральном округе России Н.А. Чайка предложила название книги: «Прогулки с Фрейдом».

Это первое русскоязычное издание, во многом предназначенное для самоанализа. В тексте предложено много упражнений. Они выделены специальным шрифтом. Их можно проделывать самостоятельно. Если у вас будет партнер, с которым вы будете обсуждать результаты проделанных упражнений или будете проделывать их совместно, то результативность вашего самопознания значительно возрастет.

Горки II Московская область, Россия август 2003 года

Глава 1
Введение в транзактный анализ и самоанализ

Транзактный анализ сегодня — один из наиболее популярных современных вариантов психоаналитически ориентированной терапии, результат творческого развития психоанализа в сочетании с гуманистической психотерапией. Его идеология впервые описана в 1957 году, причем исходно метод предназначается исключительно для групповой терапии. С тех пор, стремительно развиваясь, анализ превратился в мощную научную отрасль, сочетающую в себе ставшую уже классической теорию личности и коммуникаций, анализ сложных систем и организаций, теорию детского развития и теорию психопатологии.

Специалисты по классическому анализу работают с психологическим материалом, находящимся на уровне сознания или ближайшего бессознательного человека, содержимое которого при помощи определенных техник может быть выведено на уровень осознавания. Его можно исследовать. Только важно помнить, что вскоре оно вновь погрузится на бессознательный уровень. Поэтому результаты такого исследования важно зафиксировать не только, да и не столько в памяти, но и записать или наговорить на диктофон.

Данный метод психотерапии дает инструмент достижения изменений и терапевту, и клиенту. Причем клиенту — на первых же встречах.

Анализ в нашей стране проделал значительный путь самостоятельного развития. Многие годы классические рабо-

ты в этой области нам были доступны. А вот обучение у зарубежных профессионалов было невозможно. И когда в начале девяностых годов состоялись встречи российских специалистов с американскими и европейскими профессионалами в этой области, то мы убедились в том, что на базе классического западного у нас сформировался свой оригинальный подход.

В этом методе психотерапии широко используется принцип открытой коммуникации, согласно которому, психотерапевт и клиент говорят на простом языке, обычными словами. Это значит, что клиент может также читать литературу по анализу. И более того, чем он больше информирован в теории, тем больший результат может быть достигнут в терапии. Когда терапевт использует излишне много терминологии, непонятной клиенту, считается, что этим он стремится защититься от собственной неуверенности, собственных проблем.

Впрочем, понимание своих проблем вызывает стресс и у пациента. Их осознание — одна из технологий работы. Важно после осознания провести процедуры, приводящие к изменению и закреплению наступивших изменений. В том числе принятие решений и воплощение данных решений в жизнь.

Пациент — его Детское состояние — выдает свои мысли, опасения, страхи, проблемы в закодированной форме. Терапевт помогает раскодировать и перегруппировать опыт клиента. Причем терапевт с доминирующим Родительским состоянием часто увещевает и оказывает поддержку. С развитым Взрослым состоянием — часто интерпретирует. А с развитым Детским состоянием — активно работает в терапевтических группах. Структуру личности человека, его Родительское, Взрослое и Детское состояния мы будем подробно описывать ниже. А теперь обратимся к примеру.

Как вы думаете, о чем идет речь:

«Кислотные телепузики!»

«Мне еще было интересно узнать пикантные подробно-

сти жизни сельской России. Я и понятия не имел, что перед знакомством с потенциальным мужем русские девушки делают клоунский макияж и надевают корону, как в закусочной Burger King!»

«Да, этот фильм кажется ужасным. Но заметьте, в нем присутствует нездешний сюрреализм...»

«Самый странный фильм в истории кино! Вероятно, группа русских сценаристов наелась наркотиков...»

«Хуже всего, что этот фильм показывают детям. ...Это шизофреническая, ужасающая, психопатская мешанина. Если бы я посмотрел этот фильм в детстве, я бы сошел с ума».

Мы процитировали часть отзывов американцев, посмотревших фильм, снятый в 1964 году по русской народной сказке «Морозко» (режиссер: Александр Роу, в ролях: Александр Хвыля, Инна Чурикова и др.). В конце 90-х он был выпущен в США на видеокассетах, вызвал бурю эмоций и сразу вошел в список 100 худших фильмов всех времен, на крупнейшем киносайте Интернета.

Вот как выглядит этот сюжет в пересказе еще одного зрителя: «Какая-то придурковатая фантазия, сказка про хвастливого парня, превратившегося в медведя, одиннадцатилетнюю аутистку, которую он хочет соблазнить, идиотский дом с ногами, неблагополучную семью русофилов, длиннобородого уродливого парня, который замораживает деревья и убивает птиц, санки, похожие на свинью, грибообразного гнома...»

Мы привели эти высказывания, опубликованные в газете «Комсомольская правда» от 28 декабря 2001 г., чтобы проиллюстрировать, с каким негодованием может быть воспринята русская сказка американцами со средним культурным и образовательным уровнем — то есть такими, которые составляют большинство населения страны — представителями «народных масс», как раньше у нас говорили. И как на самом деле глубоки различия между людьми, которые родились и выросли в странах с разным климатом, историей, культурой, жизненным укладом.

Мы живем и работаем в России. И мы используем трансактный анализ — метод, который разработан в США, в работе с людьми, чей менталитет очень далек от американского, и используем успешно. Ведь теоретические основы этого метода, предложенные его основоположником Эриком Берном, универсальны. Однако специфика анализа состоит в его направленности на достижение клиентом в ходе терапии конкретных результатов, которые ясно оговариваются и закрепляются контрактом. Это предполагает необходимость обучения клиента теории, в особенности в той части, которая касается предпочтительного качества жизни — автономии. А чтобы достичь автономии, нужно: 1) освободить или развить три главные способности — к восприимчивости, спонтанности и близости; 2) пересмотреть и выстроить иерархию целей и ценностей; 3) сформировать эффективную систему координации и коррекции деятельности в соответствии с представлениями об успешности, благополучии и счастье. И затем интегрировать эти три группы ресурсов в единое целое. Этого трудно достичь, если не принимать во внимание так называемые культуральные особенности — этические, эстетические, духовные истоки личности, обусловленные принадлежностью к определенной нации, сообществу, которое прежде называлось — Советские люди.

История этого учения в нашей стране очень примечательна. Первыми центрами распространения анализа в СССР стали Новосибирск, Москва и Ленинград.

С самого начала анализом стали заниматься многие профессионалы, да и просто умные люди. Они были изолированы от международного профессионального сообщества и часто даже не знали о существовании друг друга не только внутри страны, но даже одного города. И конечно же, в их работе было много своеобразия, много блестящих находок, которые в последующем и легли в основу восточной версии анализа. И только в начале девяностых, имея за плечами уже почти двадцатилетний опыт изучения литературы, тре-

нингов под руководством талантливых самоучек и собственной практической работы, мы встретились с ведущими аналитиками из Международной ассоциации транзактного анализа и получили возможность непосредственно познакомиться с их работой в тренинге и терапии.

Работая над анализом сценариев — неосознаваемых планов жизни, мы обнаружили феномен, который еще не был описан в литературе — зависимость сценария человека от его основной жизненной позиции.

Более того, оказывается, что у каждого человека активно представлены все четыре жизненные позиции одновременно. Следовательно, человек имеет не один жизненный сценарий, а как минимум четыре. И в отличие от людей на Западе, жизнь которых часто расписана на годы вперед, мы каждый день принимаем решения, совершаем поступки, которые могут в корне изменить нашу жизнь и жизнь наших потомков. У наших сограждан зачастую обнаруживается не один действующий сценарий, а несколько — сразу 3—4 и более, и они больше живут переходя из одного сценария в другой, чем в пространстве автономных решений, которое позволило бы им ясно определить свои цели и потребности и выстроить единый, осознанный план жизни.

Человеческое сознание является моделью окружающего мира, которая составляется нами из чувственных образов — картин — впечатлений прошлого, настоящего и ожидаемого будущего. И, чтобы пользоваться этой моделью и решать с ее помощью свои задачи, нам нужно обеспечить для себя удобный и эффективный способ доступа к образам мира, нашего опыта, настоящего или будущего состояния. И обмена ими с другими людьми. Для этого мы помечаем каждый из этих образов двумя способами.

Первый способ — это наши эмоции и чувства. И выражаем мы их — каждый по-своему — с помощью первой сигнальной системы. То есть — характеристик голоса: интонации, тембра, высоты, а также с помощью жестов, мимики, позы, дыхания, вегетативных реакций. И с помощью почер-

ка, музыки и живописи, цветов и украшений, духов и косметики, фасонов и расцветок одежды, обстановки и атмосферы нашего дома. И мы чувствуем, воспринимаем и понимаем эмоциональное состояние и эмоциональный строй, настроение и чувства других людей. Причем разные люди — с различной полнотой и тонкостью. И каждый — по-своему. Субъективно.

Второй способ, которым мы помечаем образы в нашем сознании и обмениваемся ими, — это слова, то есть имена, которые мы даем людям, предметам и отношениям реального мира, для того чтобы понимать друг друга. Понимать без разночтений. Одинаково. Объективно. Это наша вторая сигнальная система.

Характерной особенностью российской ментальности является одновременная активность в мышлении обеих знаковых систем, часто с преобладанием первой — системы эмоций и чувств, что приводит к формированию так называемого магического (или мифологического) мышления, которое наряду с реальными фактами оперирует также возникающими по ассоциации фантазиями и домыслами, чувствами и мнениями, что приводит к алогизмам и затруднениям при обработке эмоционально окрашенной информации и трудностям при логическом взаимодействии. Ведь очень большая часть значимой информации оказывается просто не облеченной в слова. То есть один человек часто считает, что другой понял то, что он хотел сказать, когда оба они не потрудились детально обговорить все условия и задачи взаимодействия. Хотя при этом великолепно понимали эмоциональное состояние друг друга. И вот работа сделана. Но как? «Хотели как лучше, а получилось — как всегда» (В.С. Черномырдин).

Характерной чертой такого мышления является также тенденция ставить нестандартные задачи и находить нетривиальные решения. Достигать поставленных целей при недостатке информации и ресурсов. Выживать в нечеловеческих условиях. Бороться до полной победы, какой бы ни

была цена. Мыслить объемно, представляя предмет одновременно с нескольких сторон. Развитая интуиция и воображение. Вместе с тем эффективность мышления и деятельности сильно зависит от эмоционального состояния и субъективного смысла, вкладываемого в общие понятия.

Исследование особенностей российской и постсоветской ментальности, разработка и применение специальных диагностических, аналитических и терапевтических методов на основе этих особенностей — вот важнейшая задача, которую призвана решать восточная версия анализа. С нашей точки зрения, версия, дополняющая и обогащающая мировой анализ.

Новые и разнообразные реальности постсоветского общества

Еще немногим более десяти лет назад все мы жили в одной советской реальности. Сегодня прямо вокруг нас несколько социальных реальностей. И каждый волен выбирать свою. И важно избегать попадания в чужую реальность.

Многие стремятся оставаться в советской реальности. Они продолжают жить в традиционном обществе, которого уже нет. Эти люди ведут себя скромно, проявляют немного инициативы. Они довольствуются малым. И часто недовольны, так как не получают этого малого. Терпеливо ожидают своей очереди и накапливают злобу и агрессию. Очень рассчитывают на социальные гарантии, помощь и поддержку государства. В глубине души они считают, что их, скромных тружеников, заметят и отметят, государство их защитит. Часто именно эти люди становятся жертвами афер и обманов. Особенно когда они осуществляются якобы от имени государства. И многих обманывают по несколько раз. А как выясняется и еще готовы обманываться.

Другие люди рассчитывают только на себя, иногда на немногих близких людей. Все оценивают окружающих и

себя с точки зрения достигнутого успеха, результата. У них два основных критерия успеха: власть и деньги. Впрочем, эти критерии сильно связаны между собой. Деньги приносят власть, а власть делает возможным получение, сохранение и приумножение денег. Такие люди должны часто отказываться от своей точки зрения, быстро, прямо на ходу создавать новую модель поведения и даже новую мораль. Или заимствовать из-за рубежа готовую, мелкобуржуазную или глобалистскую. Они живут в постоянном напряжении, тревоге, ожидании плохого. Они имеют значительно больше благ, чем те, кто остается в прошлой реальности. И вместе с тем слишком дорогой ценой платят за это. Эти люди зачастую отказались от своего прошлого, от ценностей своих предков и семьи. Они заново создают себя, свою жизнь, да и жизнь всего нашего государства.

Как известно, полностью отказаться от наследия прошлого без специальных психотерапевтических технологий удается с большим трудом и лишь единицам. Многие другие создают себе мифы будущего возвращения в прошлое. Такие мифы позволяют жить в настоящем, но, несомненно, вызовут на закате жизни лишь разочарование. Люди, создающие новую реальность нашего общества, вынуждены платить слишком высокую цену за свои достижения. Они расплачиваются своим психологическим благополучием, здоровьем, а часто и самой жизнью.

В обществе постепенно и медленно развивается демократическая реальность. Это третья реальность — гражданское общество. Ее представители развивают гуманистические ценности и традиции. Высоко оценивают себя и окружающих других. Наибольшей ценностью и всеобщей единицей измерения в обществе для них является конкретный человек. Его интересы, чаяния, переживания, достижения. Впрочем, все чаще и для многих всеобщей единицей измерения становится семья. То, что полезно конкретной семье, важно и полезно для всего общества. Те, кто разделяет эти убеждения, как правило, ценят работу и ее результаты. Многие из них не

нуждаются в религии. Ведь современные гуманистические концепции психологии и психотерапии объясняют место человека в мире, дают направления развития и конкретные пути и технологии достижения поставленных целей. Многие из них считают, что деньги сопровождают результат и не должны являться самоцелью.

Демократическая реальность нуждается в сохранении, а часто и в защите. И не только потому, что в нашей стране она только зарождается и не является доминирующей. И в странах с вековыми традициями демократии часто находятся лидеры, желающие узурпировать власть в обществе. По-видимому, в глубине души считающие, что именно они смогут лучше других распорядиться властью.

Конечно, сегодня резко вышла за свои традиционные границы и широко распространилась во всем обществе уголовная субкультура. Ее тотальное проникновение во власть, силовые методы захвата материальных благ, абсолютное подчинение слабого сильному, противопоставление своих представителей законопослушным гражданам, грубый цинизм по отношению к их идеалам и ценностям, попытки «прикрыть беспредел» специфической романтикой — сегодня заметны повсюду. Эта субкультура заняла очень большое место и в кино- и в шоу-бизнесе. В обиходном языке, да и в речи официальных лиц, на радио- и телепередачах все больше слов и оборотов, пришедших из «фени» уголовников. Жители городов подчас видят в криминальных «авторитетах» своих заступников и избирают их во властные структуры.

Вместе с тем возможности данной реальности ограничены. Она расцвела, когда рухнул подавлявший ее коммунистический режим. Режим не допускал никаких легальных конкурирующих с ним объединений граждан, поэтому в период тотальной дезорганизации на какое-то время криминальная субкультура осталась чуть ли не единственным организованным слоем общества. Этот слой значительно расширился за счет большого числа невостребованных го-

сударством граждан страны. И если в советском прошлом большинство людей практически не умело управлять деньгами, а хорошие менеджеры зачастую были не нужны вовсе либо со слишком большим трудом пробивались через плотные заслоны партийного аппарата, то в уголовном мире все было иначе. Там ценили деньги и умели с ними работать. В той среде в условиях жесткой конкуренции вырастали лидеры, способные эффективно работать даже в условиях мало структурированного, переживающего кризис общества.

Впрочем, большинство граждан нашей страны по-прежнему отрицательно настроено к уголовной субкультуре. Поэтому нынешние руководители социальных институтов, противодействующих ей, оказываются особо востребованными и занимают первые строчки в списке деятелей государственной иерархии.

Важно обратить внимание, что сегодня есть и множество иных реальностей. Их создают и поддерживают все великие религии, а также большое число традиционных и новых сект, действующих на территории нашей страны. Каждая из них предлагает свою реальность.

«Качели жизни»

В восточной версии анализа мы обычно пользуемся представлениями о «качелях жизни».

«Качели жизни» — это метафорическое наименование типичного для каждого человека явления в социальной жизни, когда, достигнув вершины одного социального периода, мы переходим в другой и оказываемся в самой низкой его точке. Мы много раз начинаем нашу жизнь снова и снова. И на определенных отрезках жизни проигрываем всю жизнь. Покажем это на примере.

Мы в самой старшей группе детского сада. Мы знаем, что можно, а что нельзя, какие наказания за какие провинности обязательно последуют и каких можно избежать. Мы

сильнее всех физически, и у нас самые крепкие связи среди сверстников и персонала. Мы на верху «качелей жизни».

И вот мы приходим в школу и оказываемся самыми маленькими. Такими, что даже на переменах в коридор нас не выпускают, так как бегущие мимо старшеклассники могут сбить и не заметить! Мы стремительно несемся вниз на «качелях жизни» и очень быстро оказываемся в низшей точке. Теперь нам предстоит длинный и непростой подъем.

Мы в конце обучения в выпускном классе. Наши «качели жизни» снова в верхней точке...

Может быть, кому-то из нас покажется, что так будет всегда. Это только желание. И для его выполнения нужно жить в искусственно сконструированном мире. Между тем внешний мир полон неожиданностей.

Еще много раз мы будем оказываться на верху и внизу качелей жизни. И, уже выходя на финишную прямую, когда мы станем, как принято называть в англоязычных странах, старшими гражданами (или, как это принято говорить у нас, выйдем на пенсию в пожилом возрасте), тогда с удивлением для себя можем обнаружить, что «качели жизни» вновь в самой низкой точке. И есть все возможности подниматься на новую вершину.

Теперь можно расслабиться и сосредоточиться на воспоминаниях о ваших качелях жизни. В какой точке их движения вы чувствуете себя комфортно? И насколько Вы готовы, поднявшись на очередную вершину, вновь устремиться вниз?

В основе выбора любой реальности, любого психологического пространства, в котором живут люди, в основе неосознаваемого плана жизни или жизненного сценария лежат конкретные экзистенциальные установки, основные жизненные позиции. Перейдем к их рассмотрению.

Глава 2
Основные жизненные позиции

Выбор жизненной позиции человеком

Каждый человек уникален. Рождение его — следствие миллионов закономерностей, случайностей и совпадений. Сущность его сложна и противоречива. Однако, подобно дому, который опирается на свой фундамент, личность человеческая опирается на систему базисных убеждений и представлений о себе, других людях и окружающем мире. Эти убеждения и представления определяют жизненный выбор и поведение человека, являя собой экзистенциальную установку его личности (она называется также фиксированной (основной) эмоциональной установкой, или жизненной позицией).

Выбор фиксированной жизненной позиции осуществляется самим человеком, но в значительной степени определяется семьей, в которой он родился и вырос, и ближайшим окружением. Формирование этой позиции начинается с первых мгновений жизни и в основном заканчивается к семи годам. То есть приходится на период, когда маленький человек еще не обладает необходимым для автономного существования запасом достоверных знаний о мире и не может поэтому до конца осознавать степень серьезности принимаемых им решений, которые будут решающими в его судьбе.

Как только основная жизненная позиция определилась, все действия, все поведение человека направлено на ее подтверждение и закрепление.

Уточняя вышесказанное, важно сообщить, что основная жизненная позиция человека складывается еще до рождения. И каждый ребенок до своего рождения считает, что он благополучен и другие люди благополучны. Я — хороший, вы — хорошие. Вы — это мама и еще те, кто ее окружает.

Нами проводился большой многолетний опрос по обнаружению фиксированных эмоциональных установок во время внутриутробной жизни. У двух тысяч человек, проходивших обучение психотерапии на декадниках, в круизах на теплоходе, циклах профессионального усовершенствования, проводилась возрастная регрессия до ощущений и переживаний внутриутробной жизни.

В связи с тем, что у многих память на дошкольный период и раннее детство блокирована Родительскими запретами, регрессию мы проводили в состоянии транса. У большинства был получен положительный результат, а значит, удалось восстановить переживания внутриутробной жизни.

Только у двух человек во внутриутробной жизни выявлена установка «Я не благополучен». От одного из них мать многократно пыталась избавиться при помощи криминальных абортов. Мать другого страдала тяжелым заболеванием позвоночника, и развивающийся плод доставлял ей дополнительные, с трудом переносимые боли.

У остальных участников опроса во время внутриутробного развития сложилась фиксированная эмоциональная установка: «Я благополучен — Вы благополучны». И это очень важно! Мать вызывает доверие у своего малыша, родившегося или еще нет. Она выполняет свои материнские обязанности, которые сочетают безусловную любовь, чуткую заботу о потребностях малыша и неколебимую верность ему. Возникающее при этом у ребенка ощущение надежности и доверия формирует базовое представление о собственной идентичности, закладывая основу для позиции благополучия: «Я благополучен!», «Я являюсь самим собой!», «Я становлюсь тем, кем меня хотят видеть другие (мои близкие)!».

К сожалению, в дальнейшем у большинства людей отно-

шение к самому себе изменяется, формируя уже другую жизненную позицию, гораздо менее оптимистичную: «Я не благополучен — Вы благополучны». Как же это происходит?

Характеристики основных жизненных позиций

«Я не благополучен — Вы благополучны»

Человек в нашей стране рождается обычно в крайне недоброжелательной, если не сказать, враждебной, обстановке стандартного государственного учреждения, что, конечно, отражается на его дальнейшем развитии. Ведь происходит это публично, зачастую в окружении чужих, незаинтересованных людей. Они недовольны тем, что роды обычно происходят ночью. Иногда без необходимости стимулируют родовую деятельность. А это приводит к травмам матери и ребенка.

Студентам-медикам, да и другим людям, часто приходится слышать, будто бы современные женщины разучились рожать. Может быть, в этом и есть какая-то доля истины. А вот что в родильных домах разучились, да, в общем-то, особенно и не умели, бережно и с уважением относиться к роженицам — это сплошь и рядом!

Матери в муках удалось родить ребенка. И безразличные люди тут же уносят его от нее. Часто надолго. И теперь от них зависит, когда же он снова попадет к маме, как его будут кормить и пеленать, в какой температурной среде он будет находиться, да и какие процедуры, лекарства и инъекции будут ему назначены.

У такого ребенка формируется ощущение заброшенности, беспомощности и собственной ненужности. Он оценивает себя: «Я не благополучен». А окружающие, от которых он полностью зависит и которые представляются ему огромными всесильными фигурами, — благополучны.

Так весьма часто в первые дни жизни у детей, рожденных

в нашей стране, формируется установка «Я не благополучен — Вы благополучны».

Фиксированная эмоциональная позиция, сформировавшись, должна подтверждаться. И этого не приходится долго ждать.

Каждый человек имеет свой опыт, связанный с недостатком любви в детстве. В этом возрасте ребенок особенно хорошо воспринимает информацию, передаваемую прямыми физическими контактами. И многое в первые месяцы жизни малыша зависит от высокой чувствительности его кожных покровов. Испытывающий массу дискомфортных ощущений и взывающий о помощи младенец зачастую получает ее далеко не сразу, а только тогда, когда в его состоянии появляются явные признаки нездоровья, поэтому он очень скоро может обучиться понимать: чтобы привлечь внимание, следует заболеть.

Обиды и унижения детства ограничивают нашу свободу и резко уменьшают возможности выбора.

Ребенок начинает ходить. Он очень неловок, падает, разбивает посуду, портит вещи. Он неуклюж и вызывает насмешки. Его часто наказывают.

Затем детские ясли, детский сад, школа. И везде позиция «Я не благополучен — Вы благополучны» воспитывается, навязывается, вдалбливается. Впрочем, это наиболее адаптивная позиция для советского человека — скромного труженика, смиренно ждущего вознаграждения.

Человек с негативным образом собственного «Я» отягощен происходящими событиями и принимает на себя вину за них. Он недостаточно уверен в себе, не претендует на успех и результат. Низко оценивает свой труд. Отказывается брать на себя инициативу и ответственность, подвержен стрессам и часто болеет. Причем заболевания развиваются медленно, протекают вяло, период выздоровления затягивается на длительное время.

Он часто испытывает депрессии, страдает неврозами, нарушениями характера, склонен к саморазрушающему пове-

дению: курению, злоупотреблению алкоголем, наркотиками. Для него типичны вегето-сосудистые и психосоматические расстройства, снижение иммунитета. Типичны гастриты, язвы, болезни тонкого и толстого кишечника, дискинезии желчевыводящих путей и почечные колики. Для женщин характерны расстройства месячного цикла, для мужчин — простатиты. У них снижены половое влечение и потенция. Типичен гипотиреоз, гипотония, динамические расстройства мозгового кровообращения, возможны ишемические инсульты.

Такие люди зачастую неряшливы в одежде, да и в образе жизни. Они выбирают для себя жизненные сценарии непобедителей или побежденных.

Весьма часто их можно встретить на приеме у врача, среди пациентов соматических, психиатрических или наркологических стационаров.

Важно отметить, что большинство членов нашего общества всю жизнь несет в себе фиксированную эмоциональную установку «Я не благополучен — Вы благополучны». Мы их встречаем постоянно и повсюду. Им живется тяжело и грустно. Они оказывают влияние на окружающих, и нам вместе с ними нелегко. «Я предполагаю, что Вы знаете (умеете, сделаете), а я нет» — их тезис. Уход, депрессия — их стратегия. Пассивность — их социальная позиция.

Первое упражнение которое вы можете проделать состоит в том, что вы будете искать у себя характеристики и черты типичные для установки «Я не благополучен — Вы благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас? Может быть, такой анализ удастся не с первой попытки. Ведь много из фиксированных эмоциональных установок относится к ближайшему бессознательному. И важно получить доступ к нему.

И все же это не самая минорная установка. Есть еще одна: «Я не благополучен — Вы не благополучны».

Такой человек недостаточно энергичен; он, скорее, апатичен, склонен к подавленности, пассивной враждебности к себе и другим. Не способен проявлять настойчивость. Его постоянно преследуют неудачи, и он свыкся с этим. Ему не свойствен творческий подход к работе и вообще к жизни.

С его точки зрения, он не заслуживает положительной оценки и похвал. Более того, он их не воспринимает или даже не слышит. Он мрачен, ироничен, труден в общении. Его пассивность в конце концов формирует отрицательное отношение к нему окружающих. Своей неопрятной, скандализирующей одеждой, внешностью, запахом, исходящим от одежды и тела, он постоянно заявляет: «Со мной все не в порядке — С вами все не в порядке».

Это позиция безнадежного отчаяния, когда жизнь бесполезна и полна разочарований. Человек бессилен, и другие не могут помочь ему. Остается опуститься на дно и ждать кончины.

Установка неблагополучия складывается у ребенка, лишенного внимания, заброшенного, когда окружающие безразличны и не интересуются им. Или же когда человек понес большую утрату и не располагает ресурсами для собственного восстановления, когда все окружающие отвернулись от человека и он лишен поддержки.

Такие люди страдают множеством различных болезней. Это депрессии и апатия. Различные простудные, инфекционные и соматические заболевания, вызванные пониженным иммунитетом. У них резко подавлено половое влечение, снижена потенция. У женщин ограничены возможности беременеть и рожать.

Для них типичны все нарушения здоровья, вызванные саморазрушающим поведением: непомерное курение, злоупотребление алкоголем и его суррогатами, наркотическими и токсичными веществами. Причем они предпочитают особо вредные и особо токсичные вещества. Характерны травмы тела, а также черепа и мозга и их последствия.

Заболевания и нарушения здоровья у них протекают длительно. По большей части такие люди медленно «разбаливаются». Сами заболевания текут вяло, сопровождаясь осложнениями. Период выздоровления затягивается. Часто присоединяются сопутствующие заболевания. Лекарства, используемые для их лечения, дают много побочных действий и осложнений. Часто они болеют сразу несколькими заболеваниями. И не удается понять, где завершилось одно и началось другое.

Только часть людей с установкой «Я не благополучен — Вы не благополучны» живет в обществе. Многие из них проводят жизнь в ожидании конца в наркологических, психиатрических и соматических стационарах, домах для хронически больных, в местах лишения свободы. Многие сегодня просто выброшены из жизни и завершают свой печальный жизненный путь на улице, пополняя ряды бомжей. У них нет ни сил, ни ресурсов для борьбы. И они не ждут помощи. «Все бесполезно и бессмысленно в этом мире и от меня ничего не зависит» — их девиз. Стратегия — либо длительное ожидание конца, либо суицид.

Второе упражнение, которое вы можете проделать, состоит в том, что вы будете искать у себя характеристики и черты, типичные для установки «Я не благополучен — Вы не благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас? Может быть, такой анализ удастся не с первой попытки. Ведь много из фиксированных эмоциональных установок относится к ближайшему бессознательному. И важно получить доступ к нему. А данная установка особенно неприятна и сложна для воспроизведения.

Следующая установка не столь пессимистична. И все же ее носители доставляют множество забот и неудобств окружающим. Она формулируется следующим образом: «Я благополучен — Вы не благополучны».

«Я благополучен — Вы не благополучны»

Это установка надменного превосходства. Такой человек сообщает себе и миру: «Со мной все в порядке — С вами все не в порядке». Он выглядит чванливым и самодовольным. В какой бы деятельности он ни участвовал, всегда преувеличивает свою роль, свой вклад в общий результат.

С ним трудно общаться. Он стремится подавлять и принижать других. Он использует людей в качестве инструментов для достижения своих целей. Когда чаша терпения окружающих переполняется, они покидают его. Он временно остается в одиночестве, чувствуя себя неудачником.

Постепенно некоторые к нему возвращаются. В его окружении оказываются и новые люди, готовые подчиняться и терпеть унижения. Первыми возвращаются «профессиональные» подхалимы и люди с установкой «Я не благополучен — Вы благополучны»: находясь рядом с ним, они могут испытывать боль и унижения, в количествах, достаточных для оправдания их пассивной жизненной позиции. Кроме того, в этот круг могут вовлекаться и люди с установкой «Я не благополучен — Вы не благополучны».

И вот наш «герой» снова поглощен борьбой. Он терроризирует близких, обнаруживает врагов, затевает разбирательства. Он сколачивает группы и коалиции. Он всегда непрошеный советчик, который якобы знает все лучше всех.

Такой человек стремится выделяться и собственной одеждой, и маркой автомобиля. Он любит униформы, специальные фасоны, все экзотическое, необычное, эксклюзивное.

Эта фиксированная эмоциональная установка может сформироваться в раннем детстве или в более зрелом возрасте.

В детстве она может складываться по двум механизмам психогенеза. В одном случае семья всячески подчеркивает превосходство младенца над другими ее членами и окружающими людьми. Такой ребенок растет в атмосфере почитания, всепрощения и принижения окружающих. Для него это естественная среда, и другой он не знает.

Как только установка определяется, человек делает все, чтобы ее постоянно подтверждать. Он делает это неустанно. И вся жизнь его — борьба.

Второй механизм развития срабатывает, если ребенок постоянно пребывает в условиях, угрожающих его здоровью и даже жизни. Например, при плохом обращении с ребенком. И когда он восстанавливается после очередного унижения, для того чтобы преодолеть свою беспомощность, приниженность или просто выжить, он заключает: «Я благополучен», чтобы освободиться от чувства безысходности, зависимости от своих обидчиков и тех, кто не защитил его: «Вы не благополучны». Такие люди активно стремятся стать лидерами и руководителями. Некоторые из них становятся главарями преступного мира.

Типичные для данной эмоциональной установки формы патологии: гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, инфаркт миокарда, геморрагический инсульт, истерия со всем разнообразием ее клинических проявлений.

Его девизы — «Меня это не заботит, это ваши проблемы!» или «Я лучше знаю, что тебе нужно». Стратегия — разрушение, уничтожение, избавление. Социальные позиции, роли — революционер, участник общественных кампаний, борец за правду.

Третье упражнение, которое вы можете проделать, состоит в том, что вы будете искать у себя характеристики и черты типичные для установки «Я благополучен — Вы не благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас? Может быть, такой анализ удастся не с первой попытки. Ведь много из фиксированных эмоциональных установок относится к ближайшему бессознательному. И важно получить доступ к нему. Впрочем, характеристики этой установки обнаружить достаточно легко.

Итак, мы рассмотрели уже три фиксированные эмоциональные установки.

Важно отметить, что зачастую они не осознаются человеком и, соответственно, не могут быть сформулированы им самостоятельно, и даже в том случае, когда он без труда определяет жизненные позиции других. Впрочем, во время глубокого самоанализа мы обнаруживаем у себя признаки той или иной фиксированной эмоциональной установки. Чаще всего фрагменты различных и даже всех четырех установок. Затем какая-то из них начинает доминировать, и мы все больше осознаем ее.

И только одна экзистенциальная позиция является обычно осознаваемой и может быть сформулирована ее носителем. Эта позиция еще не полностью рассмотрена нами. Мы начали с нее, затем прервались, рассмотрев механизмы переключения на другие типы установок. Теперь мы снова обращаемся к ее описанию.

«Я благополучен — Вы благополучны»

Это оптимистическая установка человека, считающего: «Я благополучен — Мир благополучен», «У меня все хорошо — В мире все хорошо».

Такой человек поддерживает добрые отношения с окружающими. Он принят другими людьми, отзывчив, вызывает доверие, доверяет другим и уверен в себе. Готов жить в изменяющемся мире. Он внутренне свободен и по возможности избегает конфликтов. Зачастую старается не растрачивать время на борьбу с самим собой или с кем-то из окружающих.

Это фиксированная эмоциональная установка удачливой, здоровой личности. Такой человек своим поведением, отношениями с другими людьми, всем образом жизни сообщает: «Со мной все в порядке — С вами все в порядке».

Как уже сообщалось выше, данная фиксированная эмоциональная установка зачастую формируется еще до рождения, во внутриутробной жизни. У некоторых людей она не меняется во время родов. Это происходит только тогда,

когда роды не сопровождаются выраженной психической травмой. В нашей стране это пока бывает не часто.

Живя и развиваясь в очень хороших условиях, младенец закрепляет оптимистическую установку. Эта установка в младенчестве особенно ярко проявляется тогда, когда ребенок сосет материнскую грудь. Это состояние особого полного контакта и полного взаимопонимания, когда младенец в гармонии с миром, и мир в гармонии с ним.

Дитя постепенно формирует для себя позицию удачливой, здоровой личности. Считает, что его родители — надежные, любимые и любящие люди, которым можно доверять. И родители доверяют своему ребенку.

Такой ребенок готов формировать свой жизненный сценарий победителя. Он добровольно принимает на себя обязательства и при этом не сгибается под грузом постоянных «я должен», «так надо», «это необходимо сделать».

Люди с установкой благополучия обычно соматически здоровы или страдают заболеваниями, которые не обнаруживают психологического генеза.

Их девиз — «Здоровье, благополучие, процветание!». Их стратегия — сотрудничество, развитие. Их социальные роли — победитель, удачник.

Четвертое упражнение, которое вы можете проделать, состоит в том, что вы будете искать у себя характеристики и черты, типичные для установки «Я благополучен — Вы благополучны». Перечислите их. Запишите. Расскажите о них своему партнеру по самоанализу. Вспомните, как они проявлялись в течение вашей жизни? Проследите, как проявляются сейчас? Эта установка — единственная, являющаяся осознаваемой. И поэтому она доступнее для анализа.

Новейшие представления об экзистенциальных жизненных позициях в восточной версии анализа

Так что же, фиксированная эмоциональная установка — это на всю жизнь? У некоторых людей это так и есть. Приобретя однажды конкретную установку, они всю жизнь подтверждают ее. И остальные эмоциональные позиции у них выражены слабо. Можно сказать, что фиксированная эмоциональная установка у них ригидна. Люди с ригидными установками постоянно подтверждают свою позицию и неуютно себя чувствуют, перейдя к любой из трех других экзистенциальных установок. Наш тренинговый и терапевтический опыт привел нас к обнаружению людей с фиксированной позицией благополучия или неблагополучия. Причем жестко закрепленной оказывается только одна позиция. Допустим «Я не благополучен». Такой человек легко переходит из «Я не благополучен — Ты благополучен» в «Я не благополучен — Ты не благополучен». Тогда как две другие установки у него вовсе не обнаруживаются или проявляются совсем редко. Когда жестко закреплена позиция «Вы благополучны», такой клиент переходит из позиции «Я не благополучен — Вы благополучны» в позицию «Я благополучен — Вы благополучны».

У других людей эмоциональные установки могут изменяться. И таких людей, по нашим данным, значительное большинство среди успешных людей.

Разнообразие ситуаций, в которые попадает человек в первые годы своей жизни, создает предпосылки для формирования у него всех четырех видов эмоциональных установок. При этом каждая из установок позволяет ребенку осознанно или бессознательно «вписываться» во взаимодействия определенного типа и получать от окружающих то, что ему необходимо. Например, просто попросить в одном случае, категорично, с надрывом потребовать — в другом, заслужить — в третьем и смиренно ждать пока его заметят и спросят, либо вообще отказаться — в четвертом. Итак,

чтобы удовлетворить свои потребности в конкретной ситуации, маленькому человеку приходится мыслить, чувствовать и вести себя определенным образом. Преобладающий в семье тип взаимодействий подкрепляет соответствующую эмоциональную установку ребенка, фиксирует ее. И ребенок привыкает к ней, и мир кажется безопасным и предсказуемым лишь тогда, когда ребенок чувствует себя в соответствии с этой установкой. И он старается жить так, чтобы все время подтверждать ее для себя и других. А когда жизненные обстоятельства изменяются, и получить желаемое можно только сменив позицию, — испытывает эмоциональный дискомфорт, тревогу или более определенные отрицательные эмоции, которые усугубляются тем, что причины их для него до конца не ясны, ведь без специальной подготовки осознать можно лишь одну эмоциональную установку из четырех возможных.

Испытывая давление установок неблагополучия, человек ощущает беспомощность, бессилие. Он теряет опору в жизни и ищет способы возврата к утерянному раю. Вы помните, что «Я благополучен и мир благополучен» — самая первая установка человека, входящего в этот мир. Чтобы вновь вернуться к ней, одни употребляют психически активные вещества, заменяя истинные переживания благополучия суррогатами счастья. Другие восстанавливают свое базисное доверие к миру через религию. Бог становится любящим родителем, который милостив к детям своим. А те, в свою очередь, вверяют жизнь и судьбу свою в руки Господа, получая взамен успокоение и умиротворение.

При осознании своей доминирующей эмоциональной позиции многие люди задумываются о том, чтобы стать более удачливыми или изменить свою позицию на фиксированную эмоциональную установку: «Я благополучен — Вы благополучны». Осознание позиции — это уже значительное продвижение к ее изменению.

Раскодирование содержания позиции и замена отдельных ее фрагментов благополучными могут вести к изменению эк-

зистенциальной установки. Этот процесс проходит поэтапно, через ряд промежуточных позиций. В этом состоит один из принятых путей психотерапевтического изменения преобладающей фиксированной эмоциональной установки.

Воспитание — это процесс формирования определенной жизненной позиции. Психотерапия — это длительный путь осознания того, что уже сформировалось, познания своих возможностей и обретения новой, более благополучной жизненной позиции. Или, как говорится, — перевоспитания.

Есть и еще один путь. Он гораздо короче, но его может пройти только тот, кто способен любить. Влюбляясь, человек преображается, а испытав разделенное чувство, преображает свой мир, строя новые отношения, используя такие возможности своей души, о которых ранее и не предполагал.

Таким образом, нами рассмотрены четыре основные жизненные позиции. Человек с преобладающей установкой «Я не благополучен — Вы благополучны» считает, что его жизнь стоит немногого в отличие от жизни других — достойных и благополучных людей.

Человек с установкой «Я не благополучен — Вы не благополучны» считает, что как его жизнь, так и жизнь других людей, вообще ничего не стоит.

Человек с установкой «Я благополучен — Вы не благополучны» свою жизнь считает весьма ценной, но не ценит жизнь другого человека.

Человек с установкой «Я благополучен — Вы благополучны» считает, что жизнь каждого человека стоит того, чтобы жить и быть счастливым.

В этих двоичных позициях каждая позиция благополучия подразумевает внутреннюю свободу, активность, результативность и оптимизм; тогда как каждая позиция неблагополучия — ограничение внутренней свободы, пассивность и пессимизм.

Пятое упражнение займет больше времени. Оно будет заключительным по установкам. После его выполнения очень полезно вновь вернуться к выполнению первых четырех. И вы по-

лучите новую информацию. Итак, важно осознать, как представлены у вас все четыре фиксированные жизненные установки. Какое место занимает в вашей жизни каждая из них. Как меняется их соотношение. Соотношение можно выразить в процентах. Где 100% составляет сумма всех установок. А как вы хотите, чтобы были представлены у вас жизненные позиции? Это вовсе не праздный вопрос. Когда мы активно работаем над жизненными установками, то число «+» неуклонно растет, а «—» — снижается. Следующее задание состоит в том, что вы можете проследить, кто и что переключает вас из одной установки в другую? Как вы выбираетесь из установок, содержащих минусы, в установку с плюсами. И завершающее задание состоит в том, чтобы еще раз присмотреться к окружающим вас людям, вашему окружению в целом и осознать, кто и что вызывает у вас установки с плюсами, а кто и что установки с минусами?

К фиксированным экзистенциальным позициям мы еще вернемся после того, как рассмотрим некоторые аспекты стресса.

Стресс и жизненные позиции

Анализируя мимику, позы и движения, состояние кожных покровов, самочувствие людей, переживающих стресс, Т. Кейлер предположил, что в стрессовой ситуации человек за короткий промежуток времени (секунды или минуты) циклически воспроизводит ряд эмоциональных установок, сформированных ранее за долгие годы. Эту последовательность он назвал мини-сценарием (см. рис. 1).

Мини-сценарий, по нашему опыту, является лучшим инструментом переадресовки ответственности за свою жизнь самому себе.

Реакция начинается с первой позиции условного благополучия «Я благополучен — Вы благополучны». Условного потому, что перед стрессом человек чувствовал себя более благополучным, чем в ходе его переживания.

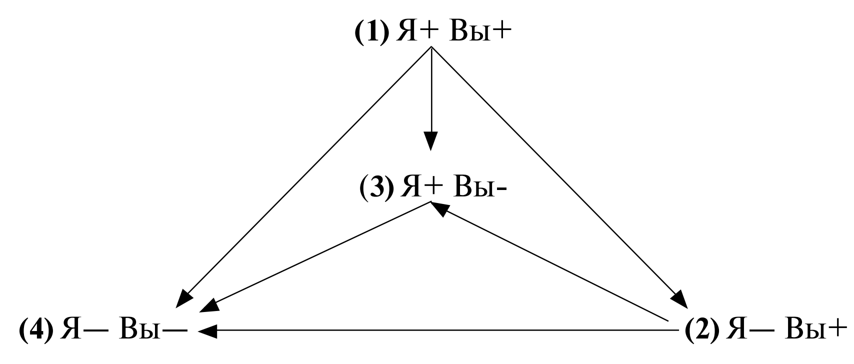


Рис. 1. Минисценарий

Вторая позиция в мини-сценарии отражает жизненную установку «Я не благополучен — Вы благополучны». Наиболее яркие чувства — обида, вина, смущение. Появляются мысли — «Почему это случилось со мной?», «За что?», «Я это заслужил».

Например, я не смог быть на высоте или совершил ошибку, которая привела к отрицательному результату. Я разочарован. И тогда я делаю вывод: «Мне не удалось справиться с проблемой, поэтому я не благополучен» и испытываю смущение и вину, что не смог оправдать чужие ожидания. И если я в детстве решил, что в случае неудачи я всегда буду принимать вину на себя, то теперь я вновь проигрываю эти ранние детские решения и испытываю неприятные чувства из детства: вину, обиду, смущение, беспомощность. И моя установка — «Я не благополучен — Вы благополучны».

Третья позиция — позиция Обвинителя. Если я решил, что лучше обвинять во всем других, то я могу из первой позиции сразу перейти в третью. При этом я торжествующе осуждаю, делаю язвительные замечания с позиции собственной безупречности, впадая порой в «благородное» неистовство. «Я благополучен — Вы не благополучны». Это способ отстоять себя взбунтовавшись. Если продолжить наш пример, то доводы следующие — «Никто не безупречен!», «У самих рыльце в пушку!», «На себя посмотри!».

Позиция четвертая — позиция Разочарованного. Если я решил, что «Я не благополучен, и Вы не благополучны», то из позиции второй или третьей я могу попасть в позицию четвертую. Я буду испытывать чувства беспомощности, разочарования и безнадежности.

Если мне повезло с родителями или я прошел психотерапию, то я не опущусь ниже первого уровня. Однако в зависимости от доминирующей жизненной позиции человек может «застревать» на любой из четырех позиций мини-сценария. Иногда эти остановки длятся годами. Например, люди, пережившие смерть близких, продолжают остро переживать горе на протяжении многих лет («Как будто это случилось вчера»). Обычно они предпочитают не выходить из треугольника мини-сценария. Они перемещаются по малому треугольнику по позициям 2—3—4, реально оставаясь в нем и обрастая вторичными выгодами. Далее мы будем более подробно разбирать треугольник мини-сценария и самоанализ при переживании горя.

Три подхода к основным жизненным позициям

Ранее мы рассмотрели один из трех популярных подходов к основным жизненным позициям. Он получил название двоичных установок благополучия.

Во втором, несколько усложненном варианте, могут быть рассмотрены девять троичных установок благополучия. Это варианты тройственных позиций: Я — Ты — Они.

В третьем подходе также выделяются три уровня благополучия. И каждый из них в свою очередь подразделяется на три. Таким образом, каждый человек может поставить себя на одну из девяти ступенек воображаемой лестницы. И если первый подход больше дает для понимания собственной фиксированной эмоциональной установки, то в третьем подходе больше возможностей для внесения в нее конкретных изменений.

Остановимся подробнее на этом, третьем подходе.

Удачники, середняки, неудачники

Выделяются три, обозначенных выше, уровня экзистенциальных установок: неудачники, середняки и удачники. В свою очередь, в каждом из уровней можно обнаружить три подуровня (см. рис. 2).

В группе неудачников мы различаем: неудачника III степени — абсолютного, или лягушку; неудачника II степени — полного неудачника и неудачника I степени — слабого неудачника.

Среди середняков: середняка III степени — слабого середняка, коекакера; середняка II степени — полного середняка, покрайнемерщика; середняка I степени — крепкого середняка, малоудачника.

Среди удачников: удачника III степени — слабого, хрупкого удачника; удачника II степени — полного удачника; удачника I степени — абсолютного удачника, принца.

В данном подходе особенно привлекает группа удачников. Развиваемый нами психотерапевтический подход направлен на переход человека в число удачников или переход внутри этой группы на более высокую ступень.

Теперь обо всем по порядку.



Рис. 2. Уровни благополучия

Неудачники — это такие люди, которые практически никогда не достигают целей, которые сами для себя ставят. А за достижения, даже небольшие, они платят слишком высокую цену. Они отказываются от претензий на результат, успех; часто лишены комфорта на своем жизненном пути. Многие из них упорно думают о том, как они себя поведут во время «генеральной» расплаты за свои неудачи. Когда они накапливают материальные ценности, то делают это ради того самого «черного дня», который, по их мнению, когда-нибудь обязательно наступит. Когда начинают какое-либо дело, то заранее программируют себя на провал и заняты тем, что «подстилают соломку» в те места, куда они обязательно упадут при неотвратимо приближающейся катастрофе. Как видно, такие люди заранее прогнозируют неудачу и своими действиями бессознательно приближают ее.

Середняки — это те, кто довольствуется тем малым, что удается достигать день ото дня, терпеливо неся свою ношу. Они избегают риска и возможных потерь. Ограничивают себя, свои достижения, свой комфорт в жизни. Они всегда только сводят концы с концами. Избегают риска. Часто думают о том, что произойдет, когда они потерпят поражение. Однако они фиксированы на неудаче в меньшей степени, чем представители предыдущей группы.

Удачники — это те, кто достигает поставленных целей, рискует, выполняет контракты, договоры, заключаемые с собой. Удачники обеспечивают для себя и своих близких желаемый уровень комфорта.

Неудачники

Неудачники манипулируют собой и другими людьми, перекладывая на других ответственность за свои проблемы. Большую часть времени они играют роли, притворяются, повторяя заученные в детстве образцы поведения и расходуя энергию на сохранение масок и сдерживание своей активности. Они постоянно боятся оказаться в затруднитель-

ном положении. Они погружены в игры с собой и окружающими, и эти игры заменяют им реальность, делая их неспособными относиться честно и откровенно к другим людям и, в особенности, к самим себе. Это удается установить, реконструируя и слушая диалоги между субличностями человека. Вместе с тем они направляют все свои силы и помыслы на то, чтобы жить соответствуя ожиданиям других людей. И в конечном счете неудачник в течение всей жизни является кем-то другим, а не самим собой.

Многие из них бесплодно мечтают о чуде, которое сделает их счастливыми безо всяких усилий с их стороны. А пока ждут и остаются пассивными.

Они уничтожают настоящее, сосредоточившись на прошлом или будущем, часто испытывают тревогу в настоящем и бегут от него.

Тревога и беспокойство искажают восприятие ими реальности. Они сами себе мешают видеть, слышать, чувствовать, понимать. Они видят себя и других в кривом зеркале. И живут в окружении кривых зеркал.

Они часто лгут. Причем как окружающим людям, так и себе. Ложь для них просто образ жизни. И в их жизни ее с каждым годом все больше.

Впрочем, обычно им удается рационализировать свои действия, объяснить поражения. Это не всегда получается сразу после очередной неудачи. Иногда на это нужно время. Но это всегда приносит успокоение.

Такие люди боятся всего нового. Изо всех сил держатся за привычный статус. И часто даже не подозревают о возможностях более продуктивного наполнения своего жизненного пути. Можно сказать, что они живут чужими жизнями: популярных личностей — звезд, героев кинофильмов, книг. Иногда родственников или просто соседей. Ведь они даже не желают осознать свою неповторимость, уникальность.

Поступки, действия и аргументы неудачников предсказуемы. Они не любят себя, поэтому им мало доступна любовь к ближнему.

Середняки

Группа середняков образована тремя подгруппами, представителей которых можно назвать малоудачниками, покрайнемерщиками и коекакерами. Эти люди составляют «золотую середину» общества. Они постоянно озабочены тем, чтобы свести концы с концами. И преуспевают в этом, действительно лишь сводя концы с концами и ничего больше.

День ото дня они несут свою ношу, немного при этом выигрывая, но и не очень проигрывая. Они не поднимаются на высоты и не падают в пропасти. Они не умеют рисковать, избегают риска и считают его неоправданным. Их жизнь спокойна и лишена неожиданностей.

Д. Рон (1998) пишет, что мир полон людей, решения которых направлены на уничтожение их собственных шансов на успех.

Каждый день у нас бывают десятки моментов, когда мы стоим на распутье и нам нужно принимать решения как по мелким, так и по серьезным вопросам. Выбор решения дает нам возможность заложить качество нашего будущего. Мы должны быть заранее готовыми к принятию решений. Момент выбора требует от нас знаний и философии, выработанной нами на основе этих знаний, которая либо будет служить нам, либо сведет на нет все наши усилия, считает Д. Рон.

Удачники

Тоталитарная, унифицированная система воспитания мастерски воспроизводила неудачников и середняков, тогда как удачники были при этом «побочным продуктом». Поэтому многие нуждаются в терапии, так как в структуру их личности буквально впаяны фрагменты от неудачников и середняков.

Удачники достигают своих целей, выполняют контракты, заключенные с самим собой. Удачники обеспечивают себе комфортные условия жизни. Они действуют осознанно, продуктивно, обладают чувством перспективы. Способ-

ны вырабатывать различные стратегии поведения, подходить к проблемам с различных выигрышных точек зрения.

Удачник рассматривает многие возможности и выбирает из них несколько. Учитывает реальные обстоятельства, пробует разные пути движения к результату, пока не достигает успеха. Способен ставить и реализовывать долгосрочные цели. Избегает концентрировать все ресурсы на достижении одной-единственной цели. Это обеспечивает избегание жизненных тупиков.

Представители этой группы не связывают себя жесткими шаблонами поведения. Поступают в соответствии с изменившимися обстоятельствами. Реагируют в соответствии с ситуацией. И могут менять свои планы в соответствии с изменившимися условиями.

Способны отделять факты от мнений, проекты от реалий жизни. Умеют рассматривать проблемы как с точки зрения поведения людей, так и их интересов. Дорожат временем. И действуют опираясь на факты и реалии жизни.

Стремятся делать приятное другим. Ведь делать приятное другому человеку даже полезно для собственного здоровья. Не используют манипулирование людьми в качестве средства достижения комфорта и безопасности. В частности, позволяют себе лгать только тогда, когда это для них абсолютно необходимо.

Умеют радоваться собственным достижениям, быть непосредственными. Получать удовольствие от работы, общения, природы, секса, пищи. И умеют откладывать удовольствия. Именно способность переносить во времени удовольствия представляется важной чертой удачников.

Удачники настраивают себя на успех, на результат. Обладают умением выражать свои принципиальные убеждения без осуждения и унижения других людей. Способны помочь другим людям находить их собственный путь, не изнуряя советами.

Для удачников главное в жизни — быть аутентичным, познавать новое, реализовать себя. Все больше позволять

себе роскошь откровенности и честности, открытости и отзывчивости. Они берут на себя ответственность и позволяют себе претендовать.

Удачники успешно отказываются как от манипулирования другими людьми, так и от полной зависимости от кого бы то ни было. Они сами себе являются руководителями. Избегают чувства благоговения перед кем-либо и ссылок на ложные авторитеты.

Удачники часто живут для того, чтобы полностью реализовать свой человеческий потенциал, чтобы сделать мир лучше, чтобы им самим, их окружающим, как близким, так и дальним, было лучше и они смогли достичь счастья.

Осознание удачливости способно повышать ее уровень.

По мнению Д. Рона (1998), по мере того как страдают наши результаты, начинает ослабевать и наша позиция. А поскольку наши отношения к жизни начинают немедленно сдвигаться от позитивного к негативному, наша уверенность в себе еще больше падает... и так далее.

Если мы хотим достичь успеха, мы будем постоянно наблюдать за тонкой гранью между успехом и неудачей, выявлять внутренние побуждения к повторению нерезультативных действий, которые порой дорого нам обходятся, и учиться находить и использовать новые способы достижения наших целей.

Назовем критерии разграничения внутри группы удачников.

Удачник III степени — человек способный, достигающий результата путем длительного развития своих способностей. Удачник II степени — человек одаренный, достигающий результата трудом, на базе природных предпосылок. Удачник I степени — талант или гений, легко и свободно достигающий незаурядных результатов. Гениями рождаются, и каждый человек рожден гением. К сожалению, только единицы знают, в какой области они гениальны.

Удачник III степени ориентирован на то, чтобы владеть, накапливать, иметь. Удачник II степени направляет свои

усилия на то, чтобы стать кем-то, достичь желаемого результата, или на то, чтобы получать согласно своим достижениям, своему вкладу. Удачник I степени стремится состояться, наиболее полно реализовать свои возможности, а категории «быть» и «иметь» для него складываются сами по себе, без специальной фиксации на этом.

Удачник III степени живет в мире, где правят «надо» и «должен» и остается немного места для «могу» и «хочу». В - мире удачника II степени «могу» и «хочу», «надо» и «должен» уживаются друг с другом без конфликтов. Тогда как у удачника I степени «могу», «хочу», «надо» и «должен» просто совпадают.

Удачник III степени достигает результата часто после многих попыток, и лишь иногда ему везет. Он рискует с большой оглядкой и по мелочам. Удачник II степени достигает результата с одной или двух попыток, осторожно и оправданно рискуя и контролируя ситуацию. Ему часто везет. Удачник I степени идет самым прямым путем, достигает результата с первой попытки, легко и свободно, охотно рискуя и получая удовольствие. Ему везет постоянно.

У удачника III степени большая часть его каждодневного труда представляется ему безрадостной обязанностью, радуют в основном только результаты. Удачник II степени привычно выполняет свой труд, часть которого приносит радость. Удачник I степени занимается тем, что дает ему радость и удовольствие.

Удачник III степени легко возвращается на позиции середняка и даже неудачника. Для возвращения на прежние позиции ему требуются значительные усилия. С большим трудом удачник III степени переходит на уровень более удачливой личности и легко спускается с него. Удачник II степени более устойчив в своей удачливости, с большим трудом спускается на более низкие позиции. Удачник I степени переходит на более низкие ступени с трудом и весьма ненадолго.

Удачник III степени не всегда завершает начатые дела. Для него характерно промедление, застревание на процес-

се выполнения в ущерб результату. Удачник II степени завершает начатое, хотя иногда со значительной задержкой. Удачник I степени завершает начатое всегда и идет к получению плодов своей деятельности самым коротким путем.

Отличаются они друг от друга и реакцией на стресс. Удачник III степени временами терпит поражение, впадает в уныние. Удачник II степени побеждает и выстаивает, и это иногда дается ему с трудом. Удачник I степени побеждает легко, отвлекая на борьбу только часть своих ресурсов, иногда даже не замечая стрессов.

Надо сказать, что пациенты, которые обнаруживают низкий уровень удачливости, далеко не всегда стремятся перейти из категории лягушек в принцы. Многие из них желают оставаться лягушками, только жить в более комфортабельном болоте.

Чем более выражены проблемы и заболевания у человека, тем сильнее его потребность в подкреплении своей позиции.

У части людей отмечаются смешанные жизненные позиции. Такие люди еще в детском возрасте могут принять решение быть удачниками I степени (принцами) в работе, середняками II степени (покрайнемерщиками) по уровню материального благополучия и неудачниками III степени (лягушками) в личной жизни. Мы привели терапевтический диагноз, выражающий важные жизненные решения многих людей. Значительное число таких людей можно было встретить в советскую эпоху в научно-исследовательских учреждениях, академгородках.

Впрочем, при смешанных жизненных позициях возможны и многие другие наборы экзистенциальных решений. Они часто выявляются во время психотерапевтического процесса. И нужно сказать, что изменять такие жизненные позиции часто бывает легче, чем монолитные. Правда, сами изменения могут оказаться не очень-то устойчивыми.

Завершая раздел о фиксированных экзистенциальных позициях, приведем два выражения основоположника транзактного анализа Э. Берна.

Удачники способны приносить неприятности другим только косвенно, задевая зевак в идущих между ними сражениях. Впрочем, иногда задевая миллионы. Наибольшие проблемы себе и окружающим приносят неудачники. Даже поднявшись на вершину, они остаются неудачниками, а когда приходит расплата, втягивают в нее других людей. Падающий с вершины неудачник увлекает за собой всех, до кого он только способен дотянуться. Поэтому иногда важно следить за соблюдением достаточной дистанции от неудачников. И еще одна цитата.

Удачник — это тот, кто становится капитаном команды, назначает свидание Королеве Мая и выигрывает в покер. Середняк тоже в команде. Только во время матчей он не подбегает близко к мячу, назначает свидание статистке, а в игре в покер остается «при своих», то есть без выигрыша и проигрыша. Неудачник не попадает в команду, не назначает свидание, а в игре в покер проигрывается в дым.

Каждый человек может значительно повысить уровень своей удачливости. Начинать это можно, не откладывая, прямо сейчас. Важным здесь представляются знания в области эмоциональных взаимодействий — поглаживаний и пинков.

Поглаживания

Поглаживания, пинки, взаимодействия без чувств

Анализ фиксированных эмоциональных установок советского и постсоветского человека показывает, что одной из наиболее часто встречающихся причин неуспешности и нарушений здоровья является заниженная самооценка и низкий уровень самоуважения. Более точно — неоправданно низкая самооценка и неоправданно низкий уровень самоуважения.

Исследования в этой области показывают, что у большинства людей не сформировались внутренние резервы хорошего отношения к себе. А кто не любит себя, вряд ли способен любить других.

Самоуважение, любовь к себе формируются путем накопления фактов признания своих достоинств, результатов, заслуг.

На языке анализа единицу признания или просто узнавания называют поглаживанием. Точнее, когда эта единица вызывает положительные эмоции. Когда же она вызывает отрицательные эмоции — это мы называем пинком. Когда же во взаимодействии нет узнавания или эмоций, мы называем это взаимодействием без чувств, или безразличным. Каждое взаимодействие людей содержит поглаживания, пинки или безразличие (взаимодействия без чувств).

Общаясь, мы посылаем сигнал партнеру «Я здесь! Ответь мне!». Этот стимул требует ответа. Реакция партнера может вызывать в нас положительные или отрицательные чувства, эмоции. Мы интерпретируем их как поглаживание или пинок. Если партнер не ответил нам никак, не заметил, не выделил, мы испытываем замешательство, смущение, растерянность. Его поведение мы оцениваем как безразличие к нам.

Можно уверенно сказать, что наша жизнь протекает в пинках и поглаживаниях. Именно они дают нам энергию для свершений. Они составляют наш банк поглаживаний и пинков. А этот банк во многом определяет нашу самооценку и самоуважение. Более того, наш внутренний потенциал. И следовательно, возможность претендовать и действовать во многом зависит от качества и количества средств, вложенных нами в этот банк. И самое неприятное и плохо переносимое нами взаимодействие — взаимодействие без чувств, безразличие. Когда нет достаточного притока чувств, личность человека просто перестает развиваться.

Одним людям больше энергии дают поглаживания, другим — пинки. И все же можно заключить, что ценность поглаживаний выше. Ведь мы много раз можем обращаться к поглаживанию, брать его энергию и укреплять само поглаживание и его энергетическое наполнение. Тогда как обратившись к пинку и взяв его энергию, мы чаще падаем на землю, чем взмываем ввысь. Своей успешной деятельнос-

тью мы избавляемся от отрицательной энергии пинка, тратя значительное количество сил и энергии поглаживаний. Освобождаться от отрицательной энергии и гнетущих эмоций пинков, а не накапливать их в себе — особое умение и искусство, которым важно владеть. Ибо оно позволяет избавляться от отрицательных эмоций. Вместе с тем, анализируя жизнь особо успешных людей, мы обнаружили, что некоторые пинки не только придавали им ускорение в жизни, но даже переводили их успешность на новый, более высокий уровень. Такой пинок мы обозначили как Золотой пинок. Способностью переводить обычный пинок в Золотой обладают удачники II и I степеней. Вера в свое благополучие и благополучие окружающих, в мир, полный возможностей, дает импульс внутреннему Свободному Ребенку творчески использовать пинок. Источник энергии заложен именно в Естественном, спонтанном Ребенке, в его неограниченных возможностях творчества, в его вере в добро (в благополучие мира) и в собственное всемогущество (я могу все, мне разрешено все). Адаптивный Ребенок скорее подчинится пинку и будет «доказывать» его правомерность.

Безразличие — отсутствие ответа на предложение общаться — игнорирование чувств, желаний, страхов и самого существования партнера. Пожалуй, безразличие травмирует больше, чем пинок. Отсутствие стимулов приводит к умиранию, угасанию, потере жизненной энергии. Женщины, дети и старики наиболее чувствительны к безразличию. Многие люди могут сказать: «Я хочу, чтобы меня любили. Я готов принять и отрицательное отношение ко мне. Но для меня непереносимо безразличие окружающих».

Итак, поглаживания для нас намного полезнее и важнее пинков и безразличия. И важно специально заниматься поглаживаниями, поскольку жизнь в нашей стране сама по себе обеспечивает нам большое количество пинков и безразличия.

Для получения поглаживаний человек использует все пять органов чувств. Следовательно, поглаживания, как и

пинки, могут быть слуховые, зрительные, кинестетические, ароматические, вкусовые. Обычно мы используем слуховой канал, мы говорим и слышим разговоры, забывая об остальных возможностях получения информации и удовольствия от нее.

Поглаживания, как и пинки, могут быть вербальными и невербальными. Вербальные поглаживания мы передаем с помощью связной речи, невербальные с помощью мимики, жестов, тела. При общении вербальные и невербальные поглаживания могут совпадать или не совпадать.

Остановимся на особенностях речевых поглаживаний и пинков. Они могут быть условными, когда касаются того, что человек делает. Вам говорят: «Вы хорошо работаете». Такое поглаживание подчеркивает результат человека.

Поглаживания могут быть безусловными. Это более важно для человека, поскольку такие поглаживания адресованы тому, кем человек является. Вам говорят: «Вы специалист высшего класса». Безусловное поглаживание, по нашему мнению, является единицей измерения любви.

Есть поддельные, фальшивые поглаживания. Внешне они как бы позитивны, а на самом деле оказываются пинками. Вот пример: «Вам, конечно же, понятно, что я вам говорю, хотя вы и производите впечатление недалекого человека». Это пинки, подслащенные фальшивыми поглаживаниями.

Проделаем упражнение, состоящее из двух частей. В первой части важно вспомнить и записать самые важные поглаживания и пинки вашей жизни. От кого вы их получили? Как вы их восприняли? Какое значение в вашей жизни они имеют. Во второй части упражнения важно выявлять и фиксировать пинки и поглаживания, которые вы получаете из окружающего вас мира и от самих себя. Какие поглаживания можно усилить? Какие дополнительные поглаживания Вы можете получить? Какие пинки можно избежать?

Пять правил поглаживаний

Каждый человек, независимо от пола и возраста, нуждается в поглаживаниях. Поглаживания необходимы человеку для сохранения и развития здоровья. Энергию для активности и деятельности человек также часто черпает в поглаживаниях. Особенно в поглаживаниях нуждаются дети и старики. Самая острая потребность в поглаживаниях — в детском и подростковом возрасте. Это первое правило.

Чем старше человек, тем меньше физических поглаживаний он получает и тем больше настроен на поглаживания психологические. Мы охотно обнимаем детей, когда они маленькие. Мы прижимаем их к себе, целуем, пощипываем, похлопываем, дуем в пупок и попку, покусываем, щекочем, потираем. Да мало ли еще, какие другие поглаживания могут быть проделаны. И все они воспринимаются ребенком радостно, как знаки признания. Ребенок растет. Он все больше отдаляется от нас. Мы все меньше касаемся его, а наши поглаживания все больше носят психологический характер. И уж совсем никому в голову не придет проделать вышеперечисленные поглаживания, адресованные малым детям, со взрослыми или пожилыми людьми. Зато наши психологические поглаживания могут становиться все более дифференцированными и изощренными. Это второе правило.

Третье правило гласит, что поглаживания подкрепляют поведение, ведущее к поглаживаниям. Человек, получающий поглаживания, бессознательно, да и осознанно стремится к тому, чтобы вновь их получать. Мы получаем поглаживания от окружающих нас людей, от себя самих, от комфортных условий жизни. И некоторые люди так сильно стремятся к поглаживаниям, так сильно зависят от них, что они как бы находятся в паутине поглаживаний и ведомы ею по жизни.

Человек способен накапливать в себе поглаживания. Такая способность у каждого различна и может развиваться путем психологического тренинга. Собрание поглаживаний каждого человека называется его банком поглаживаний. У

одного этот банк обширен и заполнен безусловными поглаживаниями. Такой человек больше зависит от себя, собственного мнения, обладая высокой степенью автономии. У другого этот банк мал или нефункционален. Такой человек зависим от поглаживаний извне и влеком паутиной поглаживаний. Это четвертое правило.

Пятое правило гласит, что поглаживания и пинки находятся в обратной зависимости. Чем больше человек принимает поглаживаний, тем меньше отдает пинков. Чем больше человек принимает пинков, тем меньше отдает поглаживаний.

Советский и постсоветский человек неохотно отдает поглаживания и зачастую просто мало обучен принимать поглаживания от других. *А теперь вы можете выполнить следующее упражнение: посмотреть внимательно на другого человека и искренне, от души отдать поглаживание. И значительно сложнее, когда ожидаешь поглаживание, расправить плечи, увидеть, услышать и почувствовать человека, передающего вам поглаживание. И так прочувствовать само поглаживание, полностью принимая его, чтобы мурашки по спине побежали от осознания приятных переживаний и чтобы это поглаживание надолго, на многие годы оставалось с вами.*

Можно попробовать отдавать поглаживания знакомым и незнакомым людям. И в ответ вы чаще всего будете получать поглаживания. Когда вы отдаете пинки, то и получаете пинки. И более сложной работой является настройка отдающего вам пинки человека на передачу поглаживаний. Этого можно добиться возвращая ему не пинки, а поглаживания.

В литературе подчеркивается, что принятие поглаживаний — это биологический процесс, и он требует времени. Удачна метафора о высохшей почве. Высохшая почва требует подготовки — взрыхления, потом полива и медленного насыщения водой, когда земля набухает и меняет свою консистенцию. Так и человек должен быть готов к поглаживаниям и медленно наполняться ими, не упуская «ни капли». У каждого человека свой период насыщения. В любом случае, после того как поглаживание дано, может пройти от пяти до пятнад-

цати секунд (или больше), прежде чем оно будет принято. Самый главный признак того, что поглаживание полностью принято, — это когда человек воспринимает его, широко и довольно улыбается и ничего не говорит в ответ.

Быстрое ответное поглаживание или поспешное «спасибо» — признаки не до конца принятого поглаживания. Человек и не принял поглаживание, и не отказался от него (Стейнер Клод, 1974, 327—328).

Игнорирование и обесценивание поглаживаний, свидетельствует о непринятии поглаживаний. Например, «Вы так хорошо выглядите!». Ответ с игнорированием поглаживания: «Который час?». Ответ с обесцениванием поглаживания: «Здесь плохое освещение».

Важно проследить, свойственно ли вам игнорирование и обесценивание поглаживаний? Если свойственно, то от кого и какие поглаживания вы либо игнорируете, либо обесцениваете?

Обучение умению принимать поглаживания значительно сложнее, чем обучение умению отдавать их.

Поглаживания столь важны в нашей жизни, что, исходя из представлений о них, можно всех людей, вслед за Э. Берном, подразделить на настоящих и податливых. Настоящие люди располагают достаточным банком поглаживаний и часто сами принимают решения. Податливые люди зависят от поглаживаний и пинков окружающих и часто подпадают под влияние «пирожков судьбы», оказываются потерпевшими неудачу, проигравшими.

Как это происходит, мы хотим проиллюстрировать сказкой Клода Стейнера, переложенной на русский лад, которую мы рассказываем на своих тренингах для детей и взрослых.

Запреты на поглаживания

Сказка о теплых Поглаживаниях

В тридевятом царстве в тридесятом государстве жили-были два счастливых человека — Иван да Марья, со своими детьми

Настенькой и Мишуткой. Чтобы понять, как они были счастливы в те дни, послушайте сказку.

Вы знаете о тех счастливых днях тоже, потому что каждый из вас при рождении получил мягкий и теплый Мешочек счастья.

В любое время ребенок мог обращаться к Мешочку и получал тепло и ласку, и оставался согретым и любимым долгое время.

В те далекие дни было легко быть счастливым. Если становилось грустно, можно было открыть Мешочек, запустить туда руку и из него вылетали теплые, пушистые шарики — поглаживания «Ласковушки». Они садились на голову, плечи, руки. И через кожу разливалось тепло, и становилось спокойнее. И так как Ласковушки были у всех и всегда, то не было трудностей и печали. Все люди были здоровы, добры и приветливы. Они были согреты заботой и вниманием. Они были счастливы!

Однажды Баба Яга, которая делала бальзамы и микстуры из пиявок и змеиного яда для больных людей, сильно разозлилась. Никто не покупал ее лекарств, потому что люди перестали болеть. Баба Яга была очень умна и придумала коварный план.

Однажды, в прекрасный солнечный день Марья играла с Настенькой и Мишуткой. А Баба Яга превратилась в муху и нажужжала Ивану: «Смотри, Иван! Смотри и слушай! Марья дает сейчас Ласковушки Настеньке и Мишутке. И они остаются у детей и не возвращаются назад, в Мешочек. Так могут все и закончиться. И когда в них будет кто-то очень нуждаться, например ты, их уже не будет у Марьи».

Иван был удивлен: «Это что ж, каждый раз, когда мы берем из Мешка поглаживания, их количество уменьшается?».

И Баба Яга ответила: «Да, они не возвращаются назад! И как только они закончатся, вы не сможете иметь их больше!». Баба Яга была очень довольна, теперь она может спать спокойно.

Иван принял это близко к сердцу. Он начал следить за Марьей и всегда раздражался, когда Мария раздавала Ласковушки без счету всем. Иван стал жаловаться на плохое настрое-

ние, когда видел, как Марья раздает поглаживания. Мария любила мужа и начала экономить поглаживания.

Дети тоже стали бережливыми. Они решили, что Ласковушки нельзя давать в любое время, в любом количестве и просто так. Они стали следить друг за другом. И если родители выделяли кого-то и давали больше Ласковушек, то испытывали ревность и зависть, жаловались, а иногда и закатывали истерику. Даже когда они сами брали для себя Ласковушки из Мешочка, то делали это тайком и чувствовали себя виноватыми.

С каждым разом люди становились все более скупыми на поглаживания. До вмешательства Бабы Яги они любили собираться вместе, группами или компаниями. Они никогда не заботились о том, кто больше получил. Ласковушек было много и хватало всем. После прихода Бабы Яги люди начали ограничивать свое общение. И если они забывали и вновь раздавали поглаживания или кто-то получал больше, то все волновались. И в эти минуты каждый ощущал, что воспользовались именно его поглаживаниями, количество которых уменьшилось. И это незаслуженно. Зависть и ревность — новые чувства, которые появились у людей.

Они стали болеть и истощаться, некоторые даже умирали от недостатка поглаживаний. Все больше людей стало ходить к Бабе Яге за микстурами и бальзамами, чтобы можно было работать и не страдать.

Ситуация становилась все хуже и хуже. Бабе Яге уже и самой все это не нравилось. Люди умирали. А мертвым не нужны лекарства, микстуры и бальзамы. И она придумала новый план.

Каждому давался бесплатный Мешочек с пинками. Они не давали такого тепла, как поглаживания, но это было лучше, чем ничего. Пинки были холодными, они распространяли мороз, но люди от пинков не умирали.

Теперь они меньше волновались, что поглаживаний мало. «Я могу дать вам хороший пинок, не желаете ли?» — можно было услышать в ответ на просьбу о поглаживании. И люди выбирали.

Они стали меньше умирать. Хотя многие из них становились холодными. Они все меньше нуждались в Ласковушках.

Если раньше поглаживания были везде как воздух, и ими дышали и наслаждались все без ограничений, то теперь они стали дефицитом.

Некоторым везло — они имели теплых и любящих жен, мужей, родственников или друзей и не страдали от дефицита поглаживаний. Большинству же приходилось зарабатывать деньги и тяжело трудиться, чтобы покупать поглаживания.

Некоторые люди становились популярными, им дарили поглаживания поклонники и фанаты, и их не надо было возвращать. Популярные люди продавали поглаживания, людям непопулярным. Купив поглаживания славы и популярности, непопулярным людям казалось, что они теперь счастливы и знамениты.

Еще среди людей появились такие, которые делали из пинков поддельные, искусственные, пластиковые Ласковушки. И если два человека, встречались с ожиданиями иметь настоящие поглаживания, обменивались пластиковыми, то испытывали боль и разочарование.

Или люди собирались вместе и обменивались пластиковыми поглаживаниями, потом расходились, испытывая холод и смущение от пинков. И это добавляло проблем.

Однажды приехала в эту несчастливую страну Василиса Премудрая. Она ничего не знала о запретах и раздавала поглаживания всем без ограничений. Ее полюбили дети, потому что они чувствовали себя рядом с ней счастливыми. Она не выделяла кого-то одного, а любила всех и была щедра со всеми. Постепенно дети стали подражать ей и вновь использовали свои Мешочки с поглаживаниями, запуская туда ручку, и пушистый шарик Ласковушки расправлялся и улыбался ребенку.

Родители были очень взволнованы. Даже издали закон, запрещающий раздавать поглаживания без лицензии. Однако дети не следовали закону. Они продолжали обмениваться Ласковушками. Дети вырастали здоровыми и счастливыми, и их путь отличался от Родительского.

Запреты на поглаживания

Мы живем в окружении миллиардов поглаживаний. Это так доступно: цвет, запах, вкус, звук; природа, любовь, близость, дружба, книги, музыка, кино, друзья, спорт, секс, работа, творчество, искусство. Они присутствуют постоянно, рядом. Однако мы часто похожи на слепо-глухо-немых, которые при этом и парализованы. Мы не чувствуем, не слышим, не видим, не двигаемся, не хотим, не желаем. И всему есть оправдания. Чем выше интеллект, тем изощренней оправдания нашего заточения. Одно из них — воспитание. Вот его основные постулаты: поглаживаний ограниченное количество. Поглаживание надо заслужить. Чем важнее человек, дающий поглаживание, тем оно ценнее. Существуют пять запретов на поглаживания: не давай; не принимай; не проси; не отказывайся, если дают, а тебе не хочется брать; не давай поглаживаний самому себе.

А теперь попытайтесь перечислить и написать все свои запреты на поглаживания. Когда вы закончите эту работу, можно обратиться к таблице 1, где психолог Сидоренко Е. приводит список запретов на поглаживания и комментарии к нему. Сравните ваш список с таблицей.

Для человека постсоветского периода характерна следующая иерархия запретов: не проси (35%); не давай (23%); не принимай (15%); не гладь себя сам (14%); не отказывайся, даже если не нравятся (12%). «Не проси» — самый сильный запрет. Если просишь — значит слабый, зависимый! Не доверяй себе и другим! — лозунг таких людей. Обычно они подозрительны, испытывают трудности в принятии решений, легко истощаются эмоционально и физически, постоянно раздражены.

В своих тренингах мы даем специальные упражнения, когда вся группа просит и дает друг другу поглаживания. Первым этапом является обмен вещами, как опосредованными через предметы поглаживаниями. Здесь игра идет весело. Затем обмен деньгами, как опосредованными через

Таблица 1. Запреты на поглаживания

Запрет	Причины необходимости запрета
Не давай поглаживаний	1. Потому что люди все равно не поверят в твою искренность. 2. Люди будут думать, что ты льстишь им, чтобы добиться своих целей. 3. Потому, что это нескромно – говорить другим людям приятное. 4. Потому что, хваля других, ты не стимулируешь их к развитию. 5. Потому что тебя редко хвалят – зачем же делать приятное другим? 6. Да. И кому интересна твоя похвала? Ведь ты ничтожество.
Не принимай поглаживаний	7. Чтобы не одалживаться. 8. Потому что искренне тебе все равно не скажут. 9. Чтобы люди не подумали, что ты нуждаешься в их поддержке. 10. Потому что, это нескромно – слушать чужие похвалы и тем более получать от этого удовольствие. 11. Потому что похвалы не будут тебя стимулировать к развитию – тебе критика нужна. 12. Да и за что тебя хвалить? Ведь ты ничтожество.
Не проси поглаживаний	13. Потому что это нескромно и недопустимо для уважающего себя взрослого человека. 14. Потому что люди могут подумать, что ты не можешь обойтись без чужой поддержки. 15. Потому что для твоего развития нужна критика, а не поглаживания. 16. Потому что после этого ты окажешься в долгу у тех, кто дал тебе поглаживание. 17. Потому что тебе могут ответить отказом – и правильно сделают. Ведь ты ничтожество.
Не отказывайся от поглаживаний, даже если они тебе не нравятся	18. Потому что раз дали – бери, все пригодится в наш век экономии. 19. Потому что это нескромно – отказываться от чужой похвалы. 20. Потому что в следующий раз вообще ничего могут не дать, если ты сейчас откажешься. 21. Потому что уж что дали , то и заслужил. На что ты еще можешь претендовать? Ведь ты ничтожество.
Не давай поглаживаний самому себе	22. Потому что это в высшей степени нескромно и недостойно взрослого человека. 23. Потому что для развития тебе нужна критика, а не хвастовство. 24. Потому что это своего рода психологическая маструбация – а ты же не хочешь сказать, что ты до этого дошел? 25. Да и за что тебе себя хвалить? Ведь ты...Ну, да ты сам знаешь кто.

материальные ценности поглаживаниями, имеющими свою стоимость — здесь скорость обмена значительно уменьшается. Когда предлагается дать и принять медленно и с полным поглощением безусловные вербальные поглаживания с добавлением невербальных, с условием конгруэнтности обоих — группа испытывает большие трудности.

Одно из наиболее важных терапевтических начинаний в анализе состоит в создании достаточного для полноценной жизни банка поглаживаний.

Чем более высокие цели ставит перед собой человек, чем большее сопротивление окружающих испытывает он на своем жизненном пути — тем больший банк поглаживаний необходим ему для достижения поставленных целей.

Человек с маленьким банком поглаживаний не способен быть самостоятельной, творческой личностью. Такие люди могут быть лишь исполнителями, активность и результативность которых постоянно направляется и подкрепляется пинками и поглаживаниями.

Достаточное число поглаживаний в детстве способствует формированию сценария победителя. Этому вовсе не способствовало советское воспитание с гневным осуждением «зазнайства». Последнее видели в каждой претензии на успех, на результат по уровню выше среднего.

Приведем пример демонстрации банка поглаживаний Бабой Ягой из сказки Е. Шварца «Два клена». Там она говорит о себе: «Я, Баба Яга — умница, ласточка-касаточка, старушка-вострушка! Я в себе, голубке, души не чаю. Я, ненаглядная, только себя самое и люблю. Я только о себе, лапушке, и беспокоюсь. Золото мое! Старушка — попрыгушка, мушка — веселушка. Всем я, злодеечка, нужна! Я душенька. Жаба зелененькая. Гадючка. Я лисичка. Птичка. Я умница. Бедняжечка. Я змейка. Я малютка-Яга, милочка. Шалунья единственная. Я красавица. Птичка-малиновка».

Так представляет себя Баба Яга — один из наиболее неприглядных и несимпатичных персонажей сказок. Несомненно, что с таким банком поглаживаний она способна на многие свершения и стойкость при множестве неудач.

А теперь вспомним, как мы заполняли официальную анкету в советское время. Подчеркивали, зачеркивали и вписывали: «Не был, не участвовал, не состоял». И, завершив

заполнение, обнаруживали себя никаким человеком. И именно такой человек был наиболее востребован в стране нашего прошлого. Многие люди до сих пор значительно легче отдают себе пинки, чем поглаживания. Так одна молодая и привлекательная женщина в нашем тренинге просто отказалась от упражнения, где нужно было принимать поглаживания. Причем она сказала: «Я не могу позволить себе принимать поглаживания, а вот напинать себя по полной программе готова прямо сейчас». И только в конце недельного тренинга она позволила себе принимать поглаживания. И это изменило ее жизнь!

Работая в тренинговой или терапевтической группе, мы просим каждого рассказать о своем банке поглаживаний. У нас есть специальные упражнения, выполняемые в парах, когда мы вырабатываем, тренируем и закрепляем способности каждого участника группы отдавать и, главное, принимать поглаживания. На тренингах или в других условиях участники групп записывают и вербализируют свои банки поглаживаний. Затем каждый вводит удобную для него классификацию и переписывает свой банк поглаживаний по рубрикам. К этим записям важно часто возвращаться, напоминать их себе и дополнять.

Наши студенты, будущие психотерапевты и психологи (врачи-психологи), сдавая зачет по данному разделу курса обучения, должны были, обратившись лицом ко всему потоку, на протяжении 15 минут ровным голосом, в среднем темпе предъявлять свой банк поглаживаний. Можно быть уверенным, что сдавшие такой зачет имеют банк поглаживаний, достаточный для адаптации в современном обществе.

С согласия автора приводим банк поглаживаний успешного врача-психотерапевта Ирины Алексеевны Чегловой:

1. Я — задорное и озорное существо, любимое дитя Вселенной. Я пришла в этот мир, чтобы веселиться и учиться, творить и любить, и быть счастливой. Я — одна из миллионов и вместе с тем уникальна.

2. Я живу. Меня согревает солнце и человеческое тепло. Меня поддерживает Земля и увлекает небо. Я существую во времени и пространстве мира и несу в себе мое собственное пространство и время.
3. Земная гравитация оттачивает форму моего тела, наполняет упругой силой мышцы, дарит наслаждение многообразием движений и поз и позволяет ориентироваться в мире.
4. Я принимаю мою судьбу и мою миссию, выбираю мой путь и создаю мое будущее.
5. Меня зовут Ирина. Мое имя звенит и сверкает как хрустальный колокольчик, в нем — горькая прелесть ландыша и улыбка солнечного зайчика на тонкой грани льдинки. В нем — ласковое тепло земляничной поляны и бурлящая свежесть горной реки. В нем — две буквы «и» — как знаки объединения и гармонии. В моем имени звучит неукротимая воля и радость жизни.
6. Я едина с природой и проникнута ее красотой. Никогда не перестану восхищаться и удивляться тому, как хрусткая свежесть зимы сменяется пьянящим восторгом весны, теплой истомой лета и терпкой ясностью осени. Моя память хранит множество образов восхитительных мест, куда я могу переноситься в воображении, когда того пожелаю.
7. Я испытываю благоговение перед красотой и целесообразностью в человеке и его творениях — словах и мыслях, поэзии и прозе, музыке и живописи, архитектуре и производительном труде. Наивысшее искусство для меня — это искусство любви и жизни.
8. Я обворожительная интеллигентная женщина.
9. Страстная и нежная, робкая и гордая, задумчивая и веселая, властная и покорная, искушенная и наивная, восторженная и критичная, ветреная и преданная, утонченная и бесшабашная, сильная и беззащитная — разная, сотканная из крайностей и противоречий, и тем не менее все это я.

10. Все существо мое преисполнено любовью. Она трепетным теплом звучит в моем голосе, мерцает в уголках глаз, оттеняя сокровенный смысл каждого слова и жеста, и наполняет чуткой грацией движения. Любовь указывает мне путь, одухотворяет мои мечты и желания и венчает мою жизнь благодатью взаимности.
11. Я — плоть от плоти моих предков, я храню благодарную память о них и дорожу их наследием. Черты их характеров и судеб проявляются в моей судьбе, вдохновляя и защищая меня. Я достойная дочь моих родителей, всецело принимаю их, нежно люблю и горжусь ими.
12. У меня есть уютный домашний мир: я — жена и мама, душа и хранительница моей семьи. Нас трое — муж, сын и я. У каждого есть суверенные интересы, и вместе с тем мы едины. Мы дарим друг другу радость, тепло и заботу, сообща преодолеваем трудности и строим наш дом, который получается добрым и светлым, там вдоволь места для всех нас и для каждого из нас.
13. Я умею дружить и дорожу дружбой. Всей душой стремлюсь к открытым, доверительным отношениям с интересными и значимыми для меня людьми. Близость с ними — это жизненно необходимый для меня источник новых идей, взаимной поддержки и обратной связи.
14. Я приветлива и миролюбива, мое имя означает МИР, и я рождена для того, чтобы жить в мире и гармонии и меняться вместе с миром. Я верю в то, что могу многое изменить к лучшему. Я тщательно отбираю для себя из большого мира все то, что мне по душе.
15. Я едина с людьми и созвучна их самым светлым, добрым и возвышенным чувствам. Я радуюсь вместе с другими людьми и больше всего, когда вижу возрастание радости и счастья в жизни тех, кто близок мне по крови и по духу, или просто находится рядом или встречается на пути. Я желаю людям счастья и верю в то, что мы все можем быть счастливыми.

16. Я — русская. Я люблю мое Отечество и малую родину — уголок Москвы, в котором впервые увидела небо, сказала первые слова и сделала первые шаги, держась за руки мамы и папы, — и всю огромную Россию. Я — представительница моего народа, наследница и носительница русской культуры. Моя жизнь — и результат истории моей страны, и вклад в нее.
17. Меня интересуют люди разных национальностей, их культура и традиции.
18. Я чрезвычайно любознательна, у меня живой ум и развитое воображение. Способна к обучению и творчеству, и в этом мое величайшее наслаждение. Стремлюсь к реализации того, что даровано мне природой. Моя задача — это развитие, взросление ума и души, достижение результативности и профессионализма в избранном деле. Я учусь гибкости, чуткости и осознанию, учусь предоставлять событиям идти своим чередом, слушать и наблюдать. Я хочу воспринимать себя такой, какая есть, доверять себе, раскрывать для себя творящую силу свойственных мне чувств и переживаний. Я стремлюсь к тому, чтобы мои эмоции и самооценка стали источником энергии и стимулом для реальных дел, прокладываю дорогу к самой себе и, через свою душу, дальше — в мир, к людям.
19. Меня интересует и волнует вопрос о пространственно-временной организации человеческой психики и человеческих взаимодействий, я много читаю и думаю об этом.
20. Я наслаждаюсь общением с талантливыми и созидательными людьми, восхищаюсь их мастерством, обожаю узнавать новое о них и их деле, учусь у них, перенимаю необходимые мне умения и навыки и воплощаю их в своей жизни.
21. Я плодотворно и азартно работаю, высоко ценю и постоянно осваиваю приспособления и устройства, которые позволяют облегчить работу, ускорить ее и сделать

более качественной. Это касается и производственной деятельности, и особенно домашнего хозяйства. Я очень люблю приобретать и использовать такие вещи.

22. Я люблю работать в коллективе и для коллектива моих единомышленников. Я активно поддерживаю лидера как творца, объединителя и организатора, носителя идеологии и методологии коллектива.
23. Я хочу открыть в себе лидерские качества, чтобы воплотить в жизнь мои замыслы.
24. Я успешна в условиях «мозгового штурма», аргументированно и грамотно отстаиваю свои идеи и убеждения и могу их изменять, если получу доказательства того, что ошибалась. Я признаю за собой право на ошибки.
25. У меня есть организаторские способности.
26. Я получаю удовольствие от «власти ума, души и таланта» как средства оптимизации деятельности и сама с радостью подчиняюсь такой власти.
27. Я искренний и открытый человек.
28. Считаю правду лучшей политикой.
29. Я свободолюбива, способна противодействовать насилию над моей личностью.
30. Я надежный и ответственный человек. Я в состоянии принимать решения и реализовывать их.
31. У меня есть чувство юмора.
32. Мы с сыном с удовольствием играем в лего, совершаем длинные поездки на велосипеде, катаемся с горки и лазаем по деревьям, читаем друг другу книги, сочиняем и рассказываем сказки. Еще мы всей семьей любим ездить по старым русским городам и узнавать их поближе.
33. Я с радостью веду хозяйство, оборудую и украшаю свой дом, придумываю для него всяческие оригинальные «изюминки». Жить в моем доме спокойно и удобно.
34. Самое приятное в мире вещей — это прохладный, струящийся по коже китайский шелк, теплый мягкий кашемир и ласковая замша. Обожаю ходить в элеган-

тной обуви, носить изящные украшения и кутаться в легкий пушистый мех. И подбирать для себя ароматы духов и цветов, которые доставляют мне удовольствие и соответствуют настроению.

35. Моя стихия — огонь, смотрю и не могу на него насмотреться. Он завораживает и согревает меня, приобщая к вечной магии бытия. Горжусь тем, что умею разводить и поддерживать костер и готовить пищу на открытом огне.
36. Я часто священнодействую на кухне, изобретаю всякие вкусности, чтобы порадовать ими себя и свою семью. И тогда дом наполняется новыми теплыми ароматами и становится от этого еще уютнее. Я с удовольствием устраиваю застолья и принимаю гостей, покупаю и читаю книги по кулинарии.
37. Мое увлечение — вышивка. В ясный солнечный день, когда видны тончайшие оттенки цвета, так замечательно не спеша подбирать нужные для рисунка нитки из моей коллекции, а потом вышивать картины и украшать ими дом или дарить любимым людям.
38. У меня красивый голос и музыкальный слух, мне нравится петь и слушать хорошие песни.
39. Я с удовольствием езжу верхом, играю в бадминтон, а больше всего мне нравится — замедленный спуск по склону на горных лыжах, бодрящая радость в каждой мышце от точно выверенных движений, упоение властью над скоростью.
40. Я люблю животных — лошадей, коров, собак, но особенно — кошек, и больше всех — моего ласкового мурлыку — сиама Барсика. Животные доверяют мне, я умею за ними ухаживать.
41. Меня понимают растения. Они отвечают на мою заботу, хорошо растут и цветут, украшая мой дом и рабочее место.
42. Я очень люблю леса, поля и реки — все то, что составляет существо русской природы. Меня интересуют

имена цветов, трав и деревьев, я узнаю их как старых друзей. Мне нравится внимательно их разглядывать, вдыхая живые запахи, и наблюдать за их жизнью.

43. Меня вдохновляет обычай дарить цветы. Радостные и пряные ярко-желтые розы, морозные игольчатые хризантемы, дивные ирисы и орхидеи — воплощенная роскошь, созданная содружеством природы и человека.
44. Мне присуще чувство моего родного языка. Я люблю угадывать глубинное значение и происхождение простых слов, меня увлекает фонетический строй языка и музыка русской речи. Я испытываю огромное наслаждение от чтения, когда автор хорошо владеет языком и имеет неповторимый собственный стиль. Есть несколько книг, которые я люблю перечитывать, и каждый раз они открываются мне по-новому.
45. В художественной и научной прозе, молитвах, стихах и песнях, в обыденной речи я увлеченно ищу слова, которые особенно точно выражают то, что я ощущаю и думаю. Часто нужное слово, подсказанное собеседником, становится для меня поистине бесценным подарком. Мне нравится выражать свои мысли и чувства на бумаге. Случается, я пишу стихи, они доставляют удовольствие мне и тем, кто их слышит.
46. Мне нравится читать книги, смотреть фильмы и петь песни на английском языке. Я постепенно вживаюсь в него. Меня интересуют особенности мышления и сознания, отраженные в английском и французском языках, особенно в их временной парадигме, употреблении модальных и вспомогательных глаголов, связок и предлогов, оттенки смысла сходных понятий, идиомы.
47. Я знаю множество прекрасных старых и современных стихов, поэзия сопровождает меня в жизни, помогает прочувствовать и осмыслить неопределенные ситуации, пережить боль поражений и разочарований, наполнить смыслом минуты ожидания и печали.

48. Мне нравится каллиграфия, доставляет удовольствие художественное изображение кириллических букв.
49. Я восхищаюсь мастерством художников и композиторов, которые переводят на понятный всем язык изображений и звуков и запечатлевают на века мимолетные образы своих наблюдений или внутренних озарений.
50. Я люблю открывать для себя новые места и потом в них возвращаться, отыскивать и запоминать детали, которые трогают душу, вплетая трепетную сиюминутность в размеренную поступь вечности. Бабочка, взлетевшая на плечо гранитного монарха; пузырек от чернил, стоящий между двумя львами на лестнице помпезного присутственного места; пара ослепительно-белых голубей, резвящихся в небе над киевской Софией; юный констебль, укрывшийся от непогоды за древними глыбами Стоунхенджа; блики огня на стенах Дмитриевской церкви во Владимире, оживляющие высеченных на белокаменной стене диковинных созданий; мой сын, тянущийся к рулю петровского ботика в Переславле, сиамский кот, полярным днем созерцающий из форточки горделивый ход огромного крейсера по Кольской губе. Эти образы, как и множество других, будоражат воображение и помогают жить.
51. Я люблю ездить в метро. Оно не только служит для меня местом самообразования, так как в нем я читаю книги, но и погружает меня в поток человеческих жизней и судеб. Смотрю и вижу, как нас много, и какие мы разные, и как по-разному относимся друг к другу и к самим себе. Как чудесны юные влюбленные, прильнувшие друг к другу и забывшие обо всем на свете, и как прекрасны пожилые пары, вот так же, рука об руку, прошедшие жизнь. Женщины, которым подарили цветы, любящие родители и их дети, люди, увлеченные хорошей книгой, поглощенные интересным разговором, все те, чьи лица озарены улыбкой, живым интересом, восхищением, добротой и любовью...

52. Я глубоко благодарна моим Учителям, всем людям, которых я встречаю в жизни, и тем, чьи мысли и чувства доносятся до меня через пространство и время.

Выше приведено субъективное мнение успешного профессионала. А субъективное наше ощущение и является самым важным для психотерапии.

Позвольте теперь предложить вам одно из наиболее важных заданий нашей книги. Важно составлять и записывать ваш банк поглаживаний. Он составляется только для вас и никто без вашего ведома не только не получит доступ к нему, а даже знать о нем не будет. Такой банк пишется медленно. Каждое утверждение представляется точным и прочувствованным. Вы будете часто возвращаться и пополнять свой банк. А когда жизнь предложит вам испытания, вы будете перечитывать банк поглаживаний, черпая из него ресурсы для свершений.

Советский и постсоветский человек неохотно отдает поглаживания и зачастую просто мало обучен принимать поглаживания от других. *А теперь вы можете выполнить следующее упражнение: посмотреть внимательно на другого человека и искренне, от души отдать поглаживание. И значительно сложнее, когда ожидаешь поглаживание, расправить плечи, увидеть, услышать и почувствовать человека, передающего вам поглаживание. И так прочувствовать само поглаживание, полностью принимая его, чтобы мурашки по спине побежали от осознания приятных переживаний и чтобы это поглаживание надолго, на многие годы оставалось с вами.*

Можно попробовать отдавать поглаживания знакомым и незнакомым людям. И в ответ вы чаще всего будете получать поглаживания. Когда вы отдаете пинки, то и получаете пинки. И более сложной работой является настройка отдающего вам пинки человека на передачу поглаживаний. Этого можно добиться возвращая ему не пинки, а поглаживания.

Теперь остановимся на пинках. Как и при поглаживаниях здесь можно сформулировать пять правил.

Пять правил пинков

Каждый человек, независимо от пола и возраста, получает пинки. Энергию для активности и деятельности многие люди черпают в поглаживаниях. Пинки способствуют выходу из состояния пассивности и часто снижают уровень самооценки человека. Это первое правило.

Чем старше человек, тем меньше физических пинков он получает и тем больше пинков психологических приходится на его долю. Психологические пинки могут становиться все более дифференцированными и изощренными. Это второе правило.

Третье правило гласит, что пинки подкрепляют поведение, направленное на избегание пинков. Человек, получающий пинки, бессознательно, да и осознанно стремится к тому, чтобы вновь их не получать. Мы получаем пинки от окружающих нас людей, от себя самих, от дискомфортных условий жизни. И некоторые люди так сильно стремятся избежать пинков, что готовы пожертвовать многим, чтобы их не было.

Человек способен накапливать в себе пинки. Такая способность у каждого различна и зависит от условий воспитания и формирования личности. Собрание пинков каждого человека называется его банком пинков. У одного этот банк обширен и заполнен как условными, так и безусловными пинками. Часто такой человек даже не осознает многие пинки своего банка. Это четвертое правило.

Пятое правило гласит, что пинки и поглаживания находятся в обратной зависимости. Чем больше человек принимает поглаживаний, тем меньше отдает пинков. Чем больше человек принимает пинков, тем меньше отдает поглаживаний.

Можно проделать следующее упражнение. Сосредоточьтесь на пинках, которые вы получили и продолжаете получать в вашей жизни. Для этого полезно вспомнить свои прозвища и клички, которыми вас награждали в течение жизни. Тогда и пинки вспомнить легче.

Важно обратить внимание, что мы больше фиксируемся на поглаживаниях, чем на пинках. Это связано с тем, что жизнь нам предлагает больше пинков чем поглаживаний. Наше стремление работать с успешной частью личности человека приводит к акценту на поглаживаниях. Мы используем процедуру рефременга для перевода пинков в поглаживания.

Занимаясь тренингами, терапевтической практикой, работая с фиксированными эмоциональными установками — поглаживаниями, пинками и взаимодействиями без чувств, мы часто осознаем сложную структуру человеческого «Я». Когда в одном состоянии мы совершенно благополучны, в другом — менее благополучны, а в третьем вовсе не благополучны. В одном состоянии мы охотно и умело отдаем поглаживания, в другом способны их принимать. А есть еще и третье состояние, войдя в которое, мы все подвергаем критике, становимся недоверчивыми и брюзгливыми.

Каждый человек сложен. Он содержит в себе противоречивые части. Важно понимать это, уметь распознавать и применять в работе, да и просто в жизни. Здесь очень помогают подходы анализа. Недаром эта достаточно простая и информативная система приобретает все большую популярность среди терапевтов, социальных работников, педагогов и пациентов во всем мире.

Глава 3
Структура личности

Понятие структуры личности

Человек, еще не прошедший подготовки по анализу, во время бодрствования в каждое мгновение осознает только одну часть своей личности, считая именно ее всей своей личностью. Часто осознается еще одна часть личности, которую иногда называют внутренним голосом. Реже человек сообщает, что он как личность слышит два внутренних голоса. Здесь личность имеет уже три составляющие.

В анализе личность человека на первом уровне подразделяется на три части или три эго-состояния. Еще их называют субличностями. Выделяется **Родительское** состояние, **Взрослое** состояние и **Детское** состояние. Каждая часть представляет собой способ проявления нашей личности, совокупность связанных друг с другом моделей поведения, мыслей, чувств и желаний.

Структурные аспекты эго-состояний

Родительское состояние

Согласно представлениям анализа, каждый человек в первые годы своей жизни запечатлел в психике внешние, авторитетные фигуры своего окружения. Это прежде всего родители, прародители, воспитатели, образы из сказок, мультфильмов и многое другое, в зависимости от опыта ребенка. Взрослея, он

приобретает знания о морали и нравственности, культурные, религиозные и национальные ценности. Особое место занимают авторитарные фигуры вождей и кумиров. А когда эти кумиры позже были низвергнуты с пьедесталов, в нашем сознании на их местах остались зияющие пустоты. Итак, эта составляющая психики, складывающаяся из внешних влияний, называется Родительское состояние, или просто Родитель.

Родительское состояние представляет собой в основном внешнюю, авторитарную реальность детских лет человека, запечатленную в психике. Его основные функции состоят в сохранении традиций, сбережении опыта прежних поколений. Оно является хранителем этических норм, морали. Это чужие, внешние ценности, принятые добровольно или под давлением воспитания, или из любви к родителям. Человек может принять эти ценности, «переварить и усвоить» и пользоваться как своими всю жизнь. А может мучиться, боясь наказания от уже давно потерявших свою власть значимых в детстве фигур. А может следовать этим ценностям из любви, совершая подвиги против себя и воздвигая памятники любви бывшим кумирам.

Родительское состояние ответственно за автоматические решения и действия, когда не нужно или нет времени думать. У этого состояния есть мнения и решения на все случаи жизни. Уверенность Родительского состояния успокаивает человека. Хорошо сформированное Родительское состояние позволяет эффективно действовать в качестве родителей своих детей. Это состояние несет в себе родительские инстинкты. Его достаточно легко распознать.

Характерны мимические и пантомимические признаки Родителя, то есть его мимика и жесты. Типичные проявления состоят в хмурящемся лбе, поджатых губах, качании головой, указующем персте, руках, сложенных на груди, на бедрах, в заламывании кистей рук. Кроме того, существует множество других проявлений, свойственных конкретным людям. Типичная мимика и характерные жесты накапливаются в семьях и передаются из поколения в поколение.

Впрочем, Родительское состояние характеризует не только мимика. У него есть и типичные словесные обороты. Они часто содержат категоричные суждения «всегда», «никогда», «ни за что на свете». Многие оценивающие слова говорят о Родительском состоянии человека. Такие, как «глупый», «капризный», «нелепый», «отвратительный».

Для Родителя типичны приказы, содержащие такие заявления, как «должен», «обязан», «необходимо». Или же более мягко — советы «я бы на твоем месте», «здесь лучше поступить так...» и многие другие.

Использование пословиц и поговорок также является характерным проявлением Родительского состояния. Ему часто просто не нужно думать — можно использовать готовые пословицы и поговорки. Они накоплены народной мудростью нескольких поколений на все случаи жизни. Вот только жизнь этих поколений была совсем другой. Впрочем, Родительское состояние это особенно не беспокоит.

Запреты и разрешения представляют собой весьма сильно действующие родительские послания. В традиционном воспитании запретов бывает великое множество, а вот разрешений совсем мало.

Есть два основных родительских влияния на человека. Прямое влияние проводится под девизом «Делай как я!». И косвенное влияние, которое реализуется под девизом «Делай не как я делаю, а как я велю делать!».

Родительское состояние стремится доминировать и подавлять другие состояния. Ведь оно несет в себе мудрость поколений и поэтому считает, что все знает. Чем менее развита личность человека, тем больше ему это удается. И если представить, что Родительское состояние целиком заполняет всю психику, полностью подавляя другие состояния, то такой человек будет отличаться следующим.

Это суровый, постоянно напряженный человек, строгий к себе и окружающим. Он всегда живет, и будет жить по точно установленным правилам, тщательно соблюдать традиции, моральные нормы. Будет стремиться все и везде конт-

ролировать. Все новое будет воспринимать подозрительно, недоверчиво и даже враждебно. Чаще всего он вовсе не будет воспринимать новое.

Такой человек хорошо адаптируется в традиционном обществе и совершенно беспомощен в эпоху перемен. Эти люди желают друг другу: «Не дай тебе Бог жить в эпоху перемен!». Эта древняя китайская пословица особо любима ими.

Самым частым вариантом их приспособления является попытка оставаться в старом, стабильном обществе, создавая для себя специальную нишу. И пусть все труднее удерживаться в прошлом, и пусть все больше усилий необходимо для сохранения достигнутого — они идут на все издержки, преодолевают все преграды.

Такой человек часто не понимает, а еще чаще просто отказывается понимать, что вокруг уже многое изменилось. Есть множество возможностей, а они живут в старой реальности. Прилагают максимум усилий, чтобы приспособить мир к себе, скорее даже к своим иллюзиям. Такой человек обретает Родительское качество жизни.

Важно проанализировать все обстоятельства, прежде чем принимать решения о выводе такого человека за пределы реальности его доминирующего Родительского состояния.

Родительское состояние весьма неоднородно. Оно состоит из ряда доминирующих, авторитетных фигур детства. Надо сказать, что у людей, которые воспитывались бабушками и дедушками, информация в Родительском состоянии особенно устарела. И таким людям, как правило, очень трудно адаптироваться в обществе.

Важно отметить, что когда человек обучается прислушиваться к своему Родительскому состоянию, то может услышать много разных голосов, узнать тех людей, кому они принадлежали. И их беседы далеко не всегда носят мирный характер. Расслышать эти голоса, проанализировать содержание их бесед — значит многое понять в устройстве и принципах работы своего Родительского состояния, да и всей своей личности. Может быть, даже разрешить некоторые свои проблемы и

освободить свой внутренний мир от голосов, постоянно повторяющих сентенции, которые давно утратили смысл, а может быть, никогда им и не обладали.

В тех условиях, когда Родительское состояние полностью блокировано и не функционирует, человек лишается этики, моральных устоев и принципов, родительского инстинкта.

Такой человек больше не обращается к мудрости, накопленной веками. Он живет, потакая своим желаниям. Может активно пользоваться вновь получаемой информацией. В изменяющихся условиях он создает приспособленную к ним, каждый раз обновляемую этику и мораль. В литературе указывается, что именно такие люди могут состояться в качестве известных политических деятелей или главарей мафии.

Согласно представлений восточной версии анализа Родительское состояние формируется в течение всей жизни. Только основное формирование осуществляется в детстве. И чем дальше мы от детства, тем меньше изменяется Родительская субличность, в отличие от Взрослого состояния.

А теперь скрестите руки на груди и вспомните о том, что вам, да и другим людям нельзя делать, что не хорошо и плохо. Перечислите это вначале в уме, а затем напишите столбиком в тетради. После этого вспомните о том, что можно делать. Затем напишите рядом столбиком. Если первый список длиннее второго, то у вас преобладают родительские запреты над родительскими разрешениями.

В классическом транзактном анализе Родительское эго-состояние представлено в большей части с негативной стороны. Жесткое, догматичное, запрещающее. Однако, благодаря Родителю мы любим и воспитываем своих детей, защищаем, заботимся, жертвуем собой, фанатично верим, что все будет хорошо, они будут счастливы и благополучны, разрешаем и опекаем, несем ответственность за других.

Эрик Берн считал, что зрелое Родительское эго-состояние должно обладать тремя характеристиками и одновре-

менно уметь их реализовывать по отношению к себе и другим людям. Это РАЗРЕШЕНИЕ — СИЛА — ЗАЩИТА.

РАЗРЕШЕНИЕ дается другому человеку или себе. Если человек принимает Родительское разрешение и следует ему, то делает все правильно, думает верно, чувствует себя хорошо. Ведь известно, что «родители плохого не пожелают». Очевидно, что существует значительная ответственность в предоставлении разрешения, поэтому любое разрешение сопровождается поддержкой. При работе с самим собой, при самоанализе разрешение человек дает сам себе, например, принимая решение измениться. Это не только Взрослое, аргументированное решение, но и Родительское разрешение на изменение. Например, вы чувствуете себя неуверенно, однако приняли решение быть активным, уверенно говорить, двигаться, призентировать себя. Это не простая работа, чтобы ее осуществить, вы должны обладать СИЛОЙ.

СИЛА — это готовность Родителя защищать свою мудрость, веру, убеждения и вместе с тем способность мощно, радикально изменяться. Потенция — это дремлющая сила, которая может мобилизовать все способности, знания, опыт, все средства, запасы и источники для достижения цели. Вам понадобится сила, чтобы преодолеть сопротивление старого опыта и прорваться в своем изменении, нужна сила для убежденности в правильности выбранного пути и что вы обладаете большим потенциалом ресурсов для достижения цели изменения. Однако вы может испытывать сомнения, боль, разочарование и здесь помогает еще одна родительская функция — защита.

ЗАЩИТА дает гарантию, что ты сам и другие не испытывают бесполезные и ненужные страдания, затруднения. Защита основана на заботе о других людях и о себе. Мы часто активно заботимся о благе и благополучии других, это поощряется. «Позаботьтесь о себе. Защитите себя» — такие послания даем мы своим ученикам, для того чтобы они научились

использовать свое эго-состояние Родитель. Однако часто человек нуждается в защите и со стороны других людей, особенно близких. Например, вы успешно продвигаетесь в самоанализе и принимаете РАЗРЕШЕНИЕ на изменение —«Я стану уверенным в себе человеком». Вы полны СИЛ для реализации цели. Это сознательные, взрослые решения и поступки, часто на уровне логики и здравого смысла. Вместе с тем вы чувствует себя испуганным и беспомощным, как заблудившийся ребенок, потерявший привычные ориентиры. И здесь защита и поддержка может исходить от близких вам людей, родственников, детей, друзей. Их Родитель даст вам поддержку и уверенность, защитит от сомнений.

Кроме перечисленных качеств Родитель должен обладать еще рядом характеристик, которые позволяют ему быть хорошим воспитателем, учителем и мотивировать других на изменения. Родительское эго-состояние складывается из внешних фигур, которые копируются полностью, поэтому в Родителе могут присутствовать черты детские и взрослые.

Итак, дополнительные характеристики Родителя, которые делают его хорошим и заботливым воспитателем, учителем, наставником.

ЧУВСТВО ЮМОРА — способность подмечать в явлениях комические стороны, эмоционально откликаться на них. Родитель должен быть веселым и остроумным, обладать чувством юмора. Уметь совместно использовать ресурсы радостного проживания настоящего, наполняя его творчеством, радостью и любовью.

СПРАВЕДЛИВОСТЬ требует, чтобы права и обязанности, привилегии и обязательства для себя и других были сбалансированы.

ТВЕРДОСТЬ, РЕШИТЕЛЬНОСТЬ — способность и желание активно высказаться по конструктивным и здоро-

вым причинам, и не отступать. Решительно настаивать на своей позиции.

ГИБКОСТЬ — способность изменяться в связи с изменяющимися условиями или обстоятельствами. Умение «взвешивать» все перед тем, как начать действовать. Уметь обсуждать.

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ — Родитель должен взаимодействовать вместе с Ребенком и Взрослым и не выпадать из общего контекста. Самодисциплина и контроль позволяют реализовывать это качество.

УБЕЖДЕННОСТЬ — уверенность в истинности своих ценностей.

ПОСТОЯНСТВО — как гарантия стабильности, уверенности и защищенности.

Мы перечислили десять качеств, как десять пальцев на руках родителя, которыми он обнимает, защищает, оберегает и поддерживает. И в таких руках из маленького зернышка вырастает прекрасное растение, а из «Гадкого утенка» благородный Лебедь.

Помните, что Качества Родителя необходимы не только в обучении и воспитании детей, но и для себя, супруга, коллег и для ваших друзей. Здесь иная ответственность.

Чтобы лучше узнать свое родительское эго-состояние, с ним надо познакомиться. Задайте себе вопросы и запишите ответы на них:

1. *Что ценного в моем Родителе? От каких качеств моего Родителя я не откажусь никогда?*
2. *Как можно задобрить Родителя? Какие у него мечты и желания? Как умиротворить его и примириться с ним? Как позаботиться о нем, чтобы он всегда был добр и не обесценивал, и не конфликтовал.*

В нашей книге мы будем часто предлагать упражнения, где вы самостоятельно научитесь погружать себя в трансовое состояние. Вначале вы прочитаете текст упражнения и запишите его на магнитофон. Ваша речь должна быть медленной с паузами между предложениями. Затем выберите удобное место, где не будут мешать и отвлекать. Отключите все телефоны, выключите свет. Закройте глаза и начните слушать магнитофонную запись и представлять. И в вашем воображении появятся картины, звуки и даже запахи. Это интереснейший опыт. Исследуйте свой мир. Будьте любопытными к себе.

Этот транс позволит вам увидеть свое Родительское эго-состояние, пообщаться с ним. Вы помните, что оно образ собирательный, состоящий из узнаваемых родственников, учителей и значимых фигур, а также из родительских, идеальных фигур, желаемых вами, но которых вы так и не встретили в жизни.

Итак, текст. «Вы сидите в удобной позе, ваши глаза закрыты, вы делаете глубокий вдох и выдох, вдох и выдох. Ваше внимание сконцентрировано на вдохе и выдохе. Вы выбираете удобный для себя ритм дыхания, и просто следите, за тем, как ваша грудь поднимается и опускается на вдохе и выдохе. И когда вы будете готовы, то увидите густой туман, который медленно тает. И за туманом проступают очертания дома, сада вокруг него. Это дом, в котором вы жили когда-то. А возможно, это незнакомый дом и вы видите его впервые. В доме живет семья. Люди, которых вы знаете, помните. Они живут все вместе. В одном доме. И если представить дом. Он может быть большой или маленький. Знакомый или нет. Крыльцо, на котором вы стоите и дверь, которую открываете. Вы заходите в дом и начинаете его исследовать. Вот детская оттуда раздаются смех и шум, вот комната для взрослых — это кабинет и библиотека, слышен стук клавиш и шум работающего компьютера. А это комната родительская. Вы открываете дверь и заходите. Что за комната? Кто в ней? Кто эти люди? Сколько их? Что делают, о чем говорят? Как обращаются к вам? Что они думают о вашем возрасте? Сколько вам лет, по их мнению? Вы садитесь рядом с каждым, берете за руку и говорите о своих чув-

ствах, о том, что трудно было сказать и выразить раньше, когда они были живы или трудно сказать сейчас. Нет сил. Вы обнимаете, тихо сидите вместе. Время идет, вам пора прощаться. Скажите все, что вам хочется сказать сейчас, о любви, нежности, уважении. Попросите прощения. Будьте искренними. Прощайтесь. Вы выходите и тихо закрываете дверь дома. Постойте на крыльце дома. Глубоко вдохните и выдохните раз, второй раз и откройте глаза.

Взрослое состояние

Человек в течение всей своей жизни открыт для мира. Каждый из нас постоянно получает, накапливает, обрабатывает и хранит информацию из внешнего мира, собственного организма, собственной психики. Мыслит и принимает решения в соответствии с поступившей информацией, приспосабливается к изменяющемуся миру.

И все это делается с помощью части психики, получившей наименование Взрослого состояния или просто Взрослого.

Кроме того, развитое и компетентное Взрослое состояние может стать координатором, осуществляющим посредничество между другими составляющими психики человека. Чаще всего это достигается при помощи специальной психотерапии.

Взрослое состояние имеет свои характерные, узнаваемые черты и характеристики.

В мимике оно проявляется глубокомысленной концентрацией внимания на процессе мышления, в заинтересованности человека, изучающего окружающее. Взрослый сосредоточенно собирает информацию. Он рассматривает, прислушивается. Использует возможности всех своих анализаторов. И, что особенно и принципиально важно, Взрослое состояние, в отличие от других, способно интенсивно развиваться в течение всей жизни человека.

Словарь Взрослого построен без предубеждения к реальности и состоит из понятий, при помощи которых можно

объективно измерить, оценить и выразить объективную и субъективную реальность. Это существительные, глаголы и другие части речи, которые объединяет то, что все они лишены предубеждения к реальности. Например, такие как «способный», «экономный», «конструктивный». И вопросительные слова: «Почему?», «Что?», «Где?», «Когда?», «Как?» и т. д.

Именно Взрослое и только Взрослое состояние технологично. Оно отвечает за то, как достичь поставленной цели, как добиться желаемого результата.

К сожалению, Взрослое состояние у многих людей, живущих в нашей стране, развито слабо, ведь наша национальная черта — иррациональность: «Наша жизнь — таинственный природный процесс!» Мы совершаем многие поступки исходя из принципов: «мало ли что», «как бы чего не вышло», «а вдруг» (два последних, наоборот, препятствуют деятельности), «авось да небось». И только развитие Взрослого состояния сможет привести нас к успеху в области технологий и приобретению Взрослого качества жизни. Взрослое состояние развивает нашу культуру. А культура как таковая — и русская, и китайская, и какая угодно — и есть во многом набор готовых технологий для проживания жизни.

Описанная нами ранее система общественных правил и мифов в нашей стране отнюдь не способствовала полноценному развитию Взрослой части личности людей. Ведь отдельный человек и его душа — это слишком тонкая и сложная материя, и непроизводительная к тому же, а иногда — идеологически вредная. («Единица... / Кому она нужна? /Голос единицы — / тоньше писка. / И кто его услышит? / Разве — жена, / и то, если не на базаре, / а близко...» В.В. Маяковский.)

А вот «народные массы» — это то, что обеспечивает научно-технический прогресс, поставляет живую силу для армии и грандиозных строек, и единодушное «за» на выборах. Зачем человеку «массы» способность точно и беспристрастно оценивать ситуацию и самостоятельно принимать решения? То, что нужно делать — ему и так укажут. Зачем в

быту высокие технологии? Они должны быть только на службе у государства. Ведь чем труднее обыденная жизнь — тем меньше разногласий в семьях: трудности сплачивают. Чем больше в человеке Детского — тем он послушнее. Чем больше Родительского — тем крепче желание следовать моральному кодексу «строителя коммунизма». А в случае бунта — для этого есть партком.

В последние годы государство уже не указывает нам что делать и как думать. Это отдано на откуп коммерциализировавшимся средствам массовой информации, основная функция которых — обеспечивать продажи продукции и услуг и готовить «электорат» для своих клиентов с помощью соответствующих рекламных технологий. Поэтому им также невыгодна аудитория с хорошо развитыми Взрослыми характеристиками. Лучше всего для них — доверчивые Дети и заботливые Родители, которые будут покупать все то, что им предлагают. И потом — хвастаться друг перед другом своими приобретениями и — из зависти и тщеславия — приобретать все больше и больше.

Но трудно быть счастливым человеком, если все время игнорировать собственный опыт и позволять другим людям манипулировать собой. Если оставить все как есть — то все так и останется. Так мы и будем жить для реализации чужих амбиций и набивания чужой мошны.

И только развитие Взрослого состояния сможет привести нас к успеху в достижении наших собственных целей, решении наших собственных задач. И — к приобретению Взрослого качества жизни.

В случае преобладания Взрослого состояния с полным подавлением других составляющих психики человек становится рациональным, объективным, способным просчитать наиболее адаптивное поведение. Это очень сухой и очень рациональный человек.

Конечно, самое главное в жизни — уверенно ответить себе на вопросы: что мы совершили и какими мы стали. Такой человек легче других приспосабливается к изменяю-

щейся действительности. И вместе с тем он лишается моральных, этических ценностей и убеждений.

Кроме того, он теряет способность испытывать многие эмоции — чувствовать жизнь, ощущать себя живым. Существование становится пресным и бессмысленным, ведь из него уходит радость, переживание счастья. А их невозможно спрогнозировать, подсчитать и документально зафиксировать. И может возникнуть вопрос — а зачем все это, зачем успехи в делах, если они не радуют, зачем вообще деятельность, если она не приносит удовлетворения?

В мягких случаях это приводит к пассивности прежде результативных людей. А в крайних случаях — к саморазрушающему поведению и даже к самоубийствам внешне успешных и даже преуспевающих людей.

Взрослое состояние не развивается, когда человек не думает сам, а позволяет другим или даже заставляет других принимать за себя решения, которые определяют его жизнь.

Когда Взрослое состояние блокировано и не функционирует, человек живет в прошлом. Он не способен осознать изменяющийся мир. Его поведение колеблется между эпизодами бесшабашных развлечений и самого строгого соблюдения пуританского образа жизни. Его Родительское состояние стремится к контролю над Детским. И часто это ему удается. А когда Детское состояние вырывается на свободу, это приводит к эксцессу. Родительское вновь обретает власть. Это ведет к раскаянию и воздержанию. Такой человек теряет возможность постоянного тестирования реальности. А его странное поведение может вызвать у окружающих подозрения о наличии психических проблем.

Вернемся к предыдущему упражнению. Попробуйте провести Взрослый анализ целесообразности родительских запретов и разрешений, изложенный вами столбиком в тетради. Что из запретов и разрешений целесообразно, а что представляется устаревшим и архаическим.

Проделаем еще одно упражнение на оценку вашего взрослого эго-состояния. Представьте себе, что к вам с просьбой обра-

щается человек, который не является вашим родственником или другом: «Извините, не могли бы вы мне помочь. Я хочу, чтобы вы сделали для меня одолжение».

КАКОВ ВАШ ОТВЕТ?

1. *Вы говорите «ДА», сразу соглашаясь.*
2. *Вы говорите: «НЕТ». Затем испытываете вину за отказ.*
3. *Вы чувствуете ГНЕВ? Возмущенно отказываете, аргументируя отказ.*
4. *Вы растеряны, ощущаете БЕСПОМОЩНОСТЬ и соглашаетесь?*
5. *Вы ИСПУГАНЫ и убегаете?*
6. *Вы говорите уверенно: «КОНЕЧНО, НЕТ ПРОБЛЕМ».*
7. *«О ЧЕМ ЭТО ВЫ?» Изображая непонимание, уходите.*
8. *«Я СЛУШАЮ ВАС,ЧТО ВЫ ХОТИТЕ?» Вы начинаете задавать вопросы, чтобы прояснить ситуацию и принять решение.*

Если ответ короток и эмоционален, то человек имеет низкий потенциал эмоциональных и социальных ресурсов. Это может быть ответ из Детского или Родительского эго-состояний. Из Ребенка человек согласится, чтобы получить одобрение и поглаживания за помощь. Из Родителя — возмутится или позаботится о благополучии просящего. Когда человек эмоционально включен во взаимодействие (все равно давая позитивный или негативный ответ), можно предположить, что это взаимодействие дает необходимый в этот момент ресурс, например, гордость за себя, за свое благородство, доброту, отзывчивость или наполняет его праведным гневом, что дает возможность отреагировать накопившуюся злость. Целесообразно спросить: «Что этот поступок привнесет нового в мою жизнь? Сделается ли она более осмысленной, насыщенной и богатой?».

Для человека, имеющего зрелое Взрослое эго-состояние необходим сбор информации, до того как дать ответ. Почему? Потому что Взрослый делится своими ресурсами, вступая во взаимодействие с другим человеком. Итак, Взрослое эго-состояние нуждается в следующих ответах.

КТО

1. *Кто он просящий? Эта фигура из настоящего, прошлого или будущего.*
2. *Каков его интерес? Профессиональный, персональный, сексуальный, денежный?*
3. *Действительно ли просящий ответственный человек, заслуживающий доверия, или он мастер манипуляций и обмана?*

ЧТО:

1. *Что он просит? Какие ваши ресурсы будут задействованы — время, деньги, энергия?*
2. *Действительно ли вы можете сейчас делиться этими ресурсами?*

ГДЕ:

1. *Это удобно для вас?*
2. *Это безопасно для вас?*

ПОЧЕМУ:

1. *Почему это важно для просящего?*
2. *Какие потенциальные конфликты включены?*
3. *Существует вероятность того, что эти просьбы будут повторяться?*

КАК:

1. *Как можно выйти «из игры», т.е. как можно прекратить выполнение соглашения?*
2. *Чем это грозит?*

СКОЛЬКО:

1. *Сколько ресурсов включено в выполнение соглашения? Сколько времени, энергии, денег, и т.д.*
2. *Является ли это в пределах вашей разумной способности выполнить все это?*

Возможно, вам покажется, что слишком много вопросов. «А, где отзывчивость, душевный порыв. — скажете вы. — Ведь этим человек и отличается от компьютера?». Здоровый личный интерес начинается с понимания чувств, поведения и личного интереса другого человека. Ведь вы определяете действительность по тому, что вы знаете о ней и чему верите. Допол-

нительный сбор информации, помимо вашей интуиции (Детское эго-состояние) и симпатии-антипатии (Детское и Родительское) относительно просящего человека, даст больше материала для принятия Взрослым окончательного решения.

Итак, кроме Родительского и Взрослого есть еще Детское состояние.

Детское состояние

Каждый человек прежде был ребенком, и все мы родом из детства.

Детское состояние представляет собой зафиксировавшуюся внутреннюю реальность детства каждого человека. Его желания, стремления, страхи, радости, удовольствия, чаяния и заблуждения. И многое другое, что заполняло психическую жизнь ребенка. Его функции: опрометчивые поступки, порывы, любопытство, чувства и эмоции, интуитивное творчество.

К Детскому состоянию относятся и основные влечения человека: пищевое, половое, самосохранение. Поскольку ранние реакции человека на внешний и внутренний мир не могут быть выражены в словах, а выражаются мимикой, движениями, вегетативными и соматическими проявлениями, постольку именно эти проявления особенно важны для понимания Детского состояния.

Ребенка ярко характеризуют гримасы, надутые и дрожащие губы, всхлипывания, высокий хнычущий голос, закатывание глаз, хихиканье, смех, выражение восторга, страха и даже ужаса, ерзанье, ковыряние пальцем в носу и шмыганье носом... Для Детского состояния типичны: пожимание плечами, потупленный взор, улыбка, застенчивый наклон головы, высокий, хнычущий голос.

Голосовые проявления носят как вербальный, так и невербальный характер. Это лепет, междометия, шутки, прибаутки, поддразнивания, сленг, некоторые ругательства, «матерки», клятвы. В Детском состоянии понятия часто используются в превосходной степени: «огромный», «обжираться».

Детскому состоянию нужна безопасность, определенность, уверенность, защищенность. У него есть три базовых верования: в свое бессмертие, в неотразимость своего очарования, во всемогущество своих мыслей и чувств. Эти верования лишь частично осознаваемы. И они обеспечивают некоторую защищенность. Им противостоят страхи: угрозы смерти, собственной ущербности и бессилия. Впрочем, люди предпочитают определенные состояния. Одни люди много времени находятся в Родительском состоянии, другие — во Взрослом, третьи — в Детском. Каждое состояние приносит свои плоды, свои эмоции и чувства, приятные переживания. На формирование Детского состояния оказали наши языческие корни. В нем есть место и для традиционных религий, например православия. Самое большое влияние традиционные религии оказали на формирование Родительского состояния. Тогда как наше Взрослое состояние продолжает сомневаться. Именно оно в поиске новых истин. Нового мировоззрения!

В Детском состоянии человек верит, что он благодаря своей беспомощности может заставить других решать его проблемы. Беспомощность может стать формой насилия, направленного вовне. Человек игнорирует свои способности решать проблемы. Свои усилия направляет на все более настойчивые попытки заставить окружающих делать это за него. Такие попытки могут облачиться в форму психосоматических симптомов и заболеваний, нервных срывов и расстройств или злоупотребления средствами, вызывающими зависимость.

Детское состояние выбирает из окружения людей для общения и манипулирования ими. И важно помнить, что товарищей, друзей, врагов, супругов, любовников выбирает в основном наше Детское состояние.

В случае полного преобладания Детского состояния, когда два других полностью подавлены, человек становится чувственным, радостным, беззаботным. Его жизнь превращается в череду простых удовольствий. Он живет и действу-

ет бездумно и безответственно. Такой человек растрачивает все свои ресурсы и склонен попадать во всякие неприятные для себя ситуации. Эти люди обретают Детское качество жизни.

Находясь в Детском состоянии, человек склонен преувеличенно воспринимать свои проблемы. Вернее, каждую проблему человек в Детском состоянии может оценивать как трагедию и катастрофу. При встрече с трудностями Детское состояние выдает бурю эмоций и чувств. А лишившись способности к автоматическому, бездумному реагированию, с одной стороны, и к логическому мышлению — с другой стороны, такой человек склонен попадать в ситуации повышенной вероятности серьезных проблем и даже гибели.

В тех же ситуациях, когда Детское состояние блокировано и не функционирует, человек лишается многих простых радостей и удовольствий. Он приучен к подавлению основных влечений. Это мрачный, консервативный, все просчитывающий тип, которого даже собственные успехи не радуют.

Частичное блокирование и вытеснение Детского состояния приводит к запрету на воспоминания детского периода жизни и вытеснению их.

Детское состояние украшает нашу жизнь, делает ее интересной и разнообразной. С ним связано такое важное для анализа понятие, как «***марсианский взгляд на мир***».

Марсианский взгляд на мир — это взгляд предельно наивный, самый простой, буквальный, не отягченный какими-либо обязательствами или апперцепцией. Для него характерно марсианское мышление и марсианские умозаключения. Например, все, что говорится и пишется в ходе психотерапии, должно быть понятно ребенку в возрасте не старше шести-семи лет.

Приведем пример.

Хорошо одетая солидная дама пришла на прием к психотерапевту. Она попросила об обеспечении полной конфиденциальности встречи. Затем сообщила, что ее брат — сильно пьющий человек. Его лечили, только это совсем не

помогло, да и не может помочь. Недавно она услышала, что есть такое лекарство, которое «вшивается в мышцы, это больно. И человек ходит с этим лекарством, а если выпивает, то может умереть. Это лекарство трудно достать. Я готова заплатить сколько надо. А вы вшейте моему брату сразу три таких препарата».

Психотерапевт немного помолчал, а затем прямо и жестко спросил: «За что же вы так ненавидите своего брата, что желаете, чтобы я убил его?». Женщина начала громко рыдать. Немного успокоившись, она сообщила, как брат компрометирует их семью, ее саму, ее мужа, детей и как она чувствует себя виноватой перед братом.

Этот марсианский вопрос положил начало успешной семейной психотерапии.

К марсианскому взгляду мы еще вернемся, когда будем рассматривать его применение для анализа жизненного сценария, описанного в сказке «Красная Шапочка».

Согласно представлений восточной версии анализа Детское состояние формируется в течение всей жизни. Только основное формирование осуществляется в первые годы жизни. И чем дальше мы от детства, тем меньше изменяется Детская субличность.

Для того чтобы почувствовать и представить своего раннего Ребенка проделаем следующее упражнение. Вы уже научились входить самостоятельно в трансовое состояние, используя свое воображение. Итак, вы записали на магнитофон текст упражнения, нашли удобное место, выбрали время, когда вас не будут беспокоить и начали знакомство со своим Детским состоянием. Представьте родильную палату. Вы только что родились. Ваша мама, уставшая и счастливая, отдыхает. А в тугих пеленках рядом с ней или в детской палате лежит младенец — это вы. Он лежит один на кроватке, тихо, прохладно. Он пришел в этот мир несколько часов назад, ему страшно и одиноко. Он нуждается в тепле и заботе. И тогда к младенцу подходите вы настоящий, взрослый и уже большой, проживший столько лет, сколько вам сейчас. Рас-

сматриваете малыша, вглядываясь в знакомые черты. И начинаете что-то говорить ласковое и нежное. Вы успокаиваете его, берете на руки, прижимаете к груди и согреваете. Качая, баюкая, тихо начинаете рассказывать ему о будущем, о том, что ждет его впереди. Вы говорите, что жизнь интересна и увлекательна, что он встретит друзей и любящих его людей. Рассказываете, о чем мечтали и что удалось реализовать. Вы рассказываете смешные и грустные истории о вас обоих. Вы заверяете его, что будете всегда рядом, оберегать и защищать его, наполняя его жизнь любовью и заботой. Малыш успокаивается и засыпает. Вы кладете его в кроватку, накрываете одеялом и что-то говорите ему на прощание. Медленно удаляетесь, чтобы не разбудить его.

Когда вы чувствуете и знаете, что Ребенок живет в вас постоянно, то понимаете, что единственный кто может позаботиться о его благополучии — это вы сами. Вы можете проделывать упражнения по общению со своим Детским состоянием, выбирая любой возраст: три, пять лет, школьные годы, подростковый возраст, юность. Вы уже выросли и можете рассказать своему внутреннему Ребенку много интересного о его жизни. Например, рассказать, как сложились события в вашей жизни после той «трагедии», которую переживал он в 3 года, разбив любимую бабушкину чашку. Вы можете вместе поплакать и посмеяться. Общение с внутренним Ребенком обычно приводит к тому, что хочется активно баловать себя, заботиться о здоровье, выгуливать и наряжать, кормить лакомствами и развлекаться.

Подводя итог сказанному, отметим, что Родительское состояние формируется в первые годы жизни и дополняется затем на всем ее протяжении. Оно содержит в себе внешнюю реальность жизни человека. Оно живет устаревшими догмами и пытается навязать заимствованные суждения. Родительское состояние живет надличностными, общественно определяемыми ценностями, которые без всяких размышлений заимствуются от родителей и значимых людей на протяжении всей жизни человека.

Детское состояние также складывается в течение первых лет жизни и содержит в себе внутреннюю реальность первых лет и проживание детского опыта в последующей жизни. Важно отметить, чем более адаптирован человек, тем больше он позволяет себе находиться в Детском состоянии.

Находясь в Родительском состоянии, мы сознательно и неосознанно контролируем, опекаем и наказываем Детскую сущность. В Детском состоянии мы допускаем необдуманные импульсивные поступки, основываясь на дологическом (или марсианском) мышлении, или на капризе и желании.

И только у развитой личности между Родителем и Ребенком стоит Взрослый. Он посредничает между ними.

Взрослое состояние развивается в течение всей жизни. Оно стремится оценить и классифицировать ситуации, подчинить жизнь логическим схемам. Компетентное Взрослое состояние принимает решения, изучив ситуацию, осмыслив полученную им информацию и сведения, содержащиеся в Родительском и Детском состоянии. И качество решений зависит от того, насколько хорошо информирован Взрослый и насколько он способен выбирать и анализировать информацию, предоставляемую Родителем и Ребенком.

Сегодня особенно важна адаптивность и гибкость личности. Осознанная адаптивность — функция в основном Взрослого состояния. Она требует осторожности, дипломатичности, терпимости. Гибкость — это способность пожертвовать частью своих ожиданий, довольствоваться менее полным их удовлетворением. Часто с тем, чтобы в последующем получить все сполна.

Адаптивный и гибкий человек достигает своих целей, принимая взвешенные решения и планируя будущее, обдуманно и точно делая в настоящем то, что нужно для реализации своих планов. Он может позволить себе быть мягким и терпеливым. Он умеет вовремя реагировать на внезапные изменения ситуации. Он знает свои возможности и осознанно использует ресурсы всех своих эго-состояний.

И все мы постоянно переходим из одного состояния в другое.

Впрочем, люди предпочитают определенные состояния. Одни люди много времени находятся в Родительском состоянии, другие — во Взрослом, третьи — в Детском. Каждое состояние приносит свои плоды, свои эмоции и чувства, приятные переживания.

Некоторые избегают находиться в каком-то одном из состояний или даже в двух. Такие люди значительно обедняют свою жизнь. И когда им удается прислушаться к своим внутренним диалогам, то они слышат только один или два голоса.

Когда же удается услышать три равноправных голоса, это уже свидетельствует о том, что личность человека достаточно развита и готова к автономии.

В заключение приведем таблицу, в которой содержатся обобщенные и несколько упрощенные для наглядности представления о характеристиках эго-состояний (табл. 2).

А теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, это упражнение важно делать в полной тишине. Достаточно посидеть несколько секунд, реже минуту и вы услышите голоса внутри вас. Это может быть один, два или три разных голоса. Иногда такой голос называют внутренним. Не нужно пугаться, это обязательно есть у всех людей. Только некоторые запрещают себе слышать внутренние голоса. Часто можно слышать два голоса. Один из них более грубый и низкий, это голос Родителя, другой высокий и срывающийся на фальцет. Это голос Ребенка. Между ними часто идет перебранка. Иногда удается услышать целый внутренний эфир. И чем больше вы слушаете, тем больше понимаете, что в этом эфире много бесполезных и даже засоряющих его «шумов». То, что много раз повторяется и мешает вашему восприятию. Освобождение своего внутреннего эфира от устаревших и ставших бесполезными «шумов» позволяет нам стать более результативными и эффективными в нашей психической деятельности. Услышать еще раз старые диалоги, обрывки стихов, песен и

другие звуки и решить, что это все уже из прошлого и должно уйти навсегда, это зачастую освободиться от этого груза. А это значит освободить пространство для нового мышления.

Вот еще одно упражнение. Человеческую личность можно уподобить семье, где есть престарелые родители, маленький ребенок и взрослый член семьи, например старший сын, который получил образование и занят делом, обеспечивая всю семью. Родители заботятся о ребенке, кормят и рассказывают ему сказки, следят за порядком в доме. С ними всегда можно посоветоваться, они подскажут, как принято поступать в той или иной ситуации. Они требуют к себе внимания и уважения. Малыш вносит в жизнь семьи тепло и счастье, неистощим на выдумки и шалости, не перестает удивляться тому, что видит вокруг. Он еще так юн, что нуждается в поддержке, обучении и защите.

Представьте, что ваша личность — семья субличностей. Семья состоит из представителей разных поколений. В ней есть Родители, Дети и Взрослые. У каждого члена семьи свои функции, роли и миссии внутри семьи, свои собственные интересы, мечты и желания. Какая она ваша семья? Ответьте на вопросы:

1. *Состав вашей семьи, количество членов.*
2. *Возраст членов семьи.*
3. *Имя каждого или прозвище.*
4. *Дайте характеристику каждому члену семьи, опишите характер, темперамент.*
5. *Цели и задачи, миссия каждого из них в семье.*
6. *Возможные конфликты внутри вашей семьи.*
7. *Дайте название вашей семье, например, «Семейка Адамс».*

Вы получили бесценный материал. Теперь вы знаете к кому обращаться за помощью и поддержкой, с кем строить бизнес и зарабатывать деньги, с кем веселиться и радоваться жизни. Вы знаете их имена, возраст, их слабые и сильные стороны. Это семья, где вас всегда примут, ведь это вы сами!

Все три состояния существуют одновременно, однако человек может находиться только в одном эго-состоянии в каждый отдельный момент времени. Существует метафора о психической энергии **фасисе** и **катексисе** — месте ее концентрации.

Концепция психической энергии

Жизненная энергия, отвечающая за прогресс внутри личности и между поколениями людей, получила название фасис (Physis). Это — внутренняя потребность в развитии, целостности и здоровье. Как мы переключаемся из одного эго-состояния в другое? Это можно узнать, введя понятие катексис. Когда одно состояние увеличивается по своей интенсивности, другие уменьшаются с целью компенсации, поскольку общее количество катексиса остается прежним. Катексис — принятое понятие, обозначающее переход психической энергии, фасиса, из одной части личности в другую. Значит, фасис — это сама энергия, а катексис — это движение энергии.

Некоторые люди могут иметь некоторое количество активного фасиса во всех трех состояниях личности одновременно. И тогда они невероятно быстро переходят из одного состояния в другое. Иногда даже складывается впечатление, что такие люди одновременно находятся сразу в двух или даже трех состояниях своей личности. Это состояние теперь часто называют Интегрированный Взрослый. К этому мы еще вернемся.

Человек может ощущать те состояния, в которых в данный момент есть фасис. Одни люди способны и обучены энергизировать и как бы включать себя, перераспределяя потоки фасиса. Наиболее доступный способ делать это с помощью эмоций. Как положительные, так и отрицательные эмоции наполняют наши эго-состояния фасисом. Только фасис в результате отрицательных эмоций быстро расходуется и требует нового наполнения, новой подпитки.

А значит — и новых отрицательных эмоций. Он как бы разовый. Такие люди ищут возможности разгневаться или обидеться. А вот уровень фасиса, повышенный в результате положительных эмоций, лишен свойства быстро расходоваться и может стать ресурсным состоянием личности.

Проделаем следующее упражнение. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на воспоминаниях. Какие сообщения, вызывающие у вас положительные или отрицательные эмоции дают вам больше энергии. Может быть энергию дают только положительные эмоции, а отрицательные лишают ее. А может быть именно отрицательные эмоции переполняют вас энергией. Может быть энергию дают и те и другие. Да и сама энергия ведь различна. Как и насколько эффективно вы можете расходовать энергию, полученную в результате переживания положительных и отрицательных эмоций? Что вы желаете изменить в этой области.

Мы обнаруживаем также огромный запас недифференцированной психической энергии, скрытой в каждом из нас, — пластичную часть бессознательного, которая находится в нашем распоряжении, наделяя нас неограниченной способностью к научению и созиданию. Нам важно получить доступ к этой энергии. Первый шаг к такому доступу мы уже сделали. Мы «почистили» наш внутренний эфир, представляющий собой наше ближайшее бессознательное.

Итак, три эго-состояния как три цвета светофора. Энергия «зажигает» только один из цветов в данный момент времени. Когда загорается один, то другой гаснет. Когда фасис в одном эго-состоянии, то другие неактивны. Каждый цвет, каждое эго-состояние имеет свои характеристики. По поведению, мыслям, суждениям, мимике аналитик может определить, в каком эго-состоянии находится клиент. На своих терапевтических сессиях мы обучаем клиента узнавать свои эго-состояния. Эти знания помогают выстраивать конструктивные терапевтические взаимодействия и могут приводить к успеху каждого человека, в его личной и профессиональной жизни.

Теперь о каждом состоянии по порядку.

Функциональные характеристики эго-состояний

Человек может пребывать поочередно во всех эго-состояниях, но, находясь в одном из них, совершенно не осознавать возможностей, заключенных в других состояниях, либо испытывать затруднения, связанные с их конфликтом. Осознать структурные компоненты личности человека, различить и изучить их помогает функциональный анализ эго-состояний.

Функциональная модель эго-состояний классифицирует наблюдаемое поведение, а структурная модель — хранимую память и стратегии (см. рис. 3).

Структура отвечает на вопрос «что?». Мы подробно разобрали, что является содержанием эго-состояний Родитель, Взрослый и Дитя. Функция же отвечает на вопрос «как это действует?».

Почему так важно различать эти модели? В терапии, когда разбираются взаимоотношения между людьми, то используется функциональная модель. Структурная модель применяется при анализе внутренних состояний человека. Когда выясняется, в каком эго-состоянии находится человек, то используется функциональная модель, о структуре в этот момент можно только догадываться. Чтобы узнать содержание и структуру эго-состояния, необходимо провести дополнительную работу и задать ряд вопросов.

Родитель: функциональная модель

Итак, функциональная модель эго-состояния Родитель. Выделяют два основных его проявления: ***Поощряющий*** *(Заботливый, Воспитывающий)* ***Родитель*** *и* ***Контролирующий*** *(Руководящий, Регулирующий, Управляющий, Карающий, Критикующий)* ***Родитель.***

В детстве мои родители были заботливыми и любящими, они оберегали меня и ухаживали за мной. Теперь, когда я веду себя подобным образом, я нахожусь в состоянии Воспитывающего, Поощряющего, Заботливого Родителя.

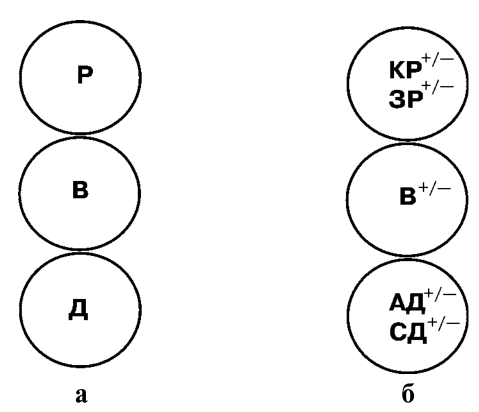


Рис 3. Структурная (а) и функциональная (б) модели эго-состояний

Когда я в позитивном Заботливом Родителе, то я забочусь и помогаю, поддерживаю и подбадриваю. Я верю в успех человека, о котором забочусь. В основе отношений лежит уважение, доверие, открытость. Поощряется экзистенциальная позиция «Я благополучен — Вы благополучны». Те же принципы и в отношении внутреннего Ребенка — «Давай, дерзай, у тебя все получится!». Когда мы создаем банк поглаживаний, то используем состояние Поощряющего Родителя, любящего и уважающего.

Когда человек в негативном Заботливом Опекающем Родителе, то он демонстрирует гиперопеку, гиперпротекцию по отношению к другому. Часто мы стараемся сделать что-то за другого, не позволяем ему самому принять решение. Примеров этому можно привести много. Это и мать-благодетельница, которая балует свое дитя и так любит, что просто душит в объятиях, не давая развиваться. Это и самопожертвование, «подвиг во имя другого». Это и агрессивное поведение — «Я лучше знаю, что надо сделать». В основе поведения негативного Заботливого Родителя лежит неверие в способности другого человека и в способности своего внутреннего Ребенка быть успешным. «Ты мал и беззащитен, я помогу тебе, я сделаю это лучше тебя. Я позабочусь о тебе, я лучше знаю, что тебе нужно». «Ты неблагополучен.

Я благополучен. И я спасу тебя, как бы ты ни сопротивлялся!» — девиз негативного Заботливого Родителя.

Контролирующий Родитель контролирует и критикует. Он проявляется, когда мы повторяем фразы своих родителей: «Смотри у меня!», «Не опаздывай», «Работай, не ленись!», «Марш руки мыть», «В угол, ты наказан». Мы находимся в Контролирующем Родителе, когда даем качественные характеристики, такие как: глупый, умный, послушный, капризный, лгун, честный.

Состояние «Контролирующий Родитель» может проявляться позитивно или негативно. Например, когда человек в позитивном Родителе, то его директивы направлены на искреннюю помощь и поддержку другим людям, на сохранение их здоровья и благополучия. Негативный Контролирующий — Карающий Родитель, наоборот, игнорирует другого человека, его способности и успехи. Например, «Ты опять допустил ошибку! Бездарь. У тебя никогда ничего не получится!». Контролирующий Родитель может направлять свою энергию также и на поддержку или критику своего внутреннего Ребенка. Самоедство и самобичевание, активность внутреннего критика — негативного Контролирующего (Карающего) Родителя. Его задача состоит в ослаблении самооценки, в создании позиции неблагополучия (Я не благополучен). «Слабак! Неудачник! Бесполезно тебе что-либо поручать, завалишь» — звучит голос Карающего Родителя, и взрослый человек теряет свой ресурс и ощущает себя вновь беззащитным и беспомощным ребенком.

Критика позитивного Контролирующего Родителя конструктивна, она поддерживает позицию «Я благополучен». «Сделал ошибку — исправляй!»

Анализ Родительских команд показывает, что у многих людей Карающее, Контролирующее Родительское состояние значительно более развито, чем Поощряющее. Карающий Родитель охотно, с удовольствием и в любое время готов применять по полной программе свои карательные возможности и неохотно, вяло и малозаметно использует поощрения.

То есть он очень настроен раздавать пинки. И совсем не настроен на поглаживания. Эта часть родительского воспитания реализуется путем Родительских запретов. Запреты на поглаживания исходят от негативного Родителя.

Заботливый Родитель награждает, балует, потворствует. Его часть воспитания реализуется путем Родительских разрешений, в том числе и на поглаживания: «Бери! Раздавай! Проси! Получай удовольствие! Мир так прекрасен! Ты можешь все! Живи! Будь счастливым!».

Теперь проделаем такое упражнение. Понаблюдайте за поведением ваших родителей и фигур их дополняющих, понаблюдайте за своим поведением, когда вы выполняете родительские функции. Каково соотношение Поощряющего (Заботливый, Воспитывающий) Родителя и Контролирующего (Руководящий, Регулирующий, Управляющий, Карающий, Критикующий) Родителя в вашем родительском поведении. Когда у вас нет возможности наблюдать за исполнением реальных родительских функций, вспомните поведение ваших родителей. И сопоставьте частоту и выраженность их поощряющих и контролирующих составляющих. Каково, с вашей точки зрения, оптимальное соотношение этих составляющих в зависимости от возраста и пола ребенка?

Как вы теперь настроены воспитывать детей?

Ребенок: функциональная модель

Детское состояние также неоднородно. Оно проявляется в двух вариантах: Свободный Ребенок и Воспитанный Ребенок.

Спонтанное состояние — это природный Ребенок во всем его естественном очаровании. Когда ребенок ведет себя так, как он хочет, — он находится в Естественном Ребенке. При этом он не подчиняется требованиям родителей, социума, он не бунтует, он естествен и спонтанен. Он плачет, когда ему больно или грустно. Он смеется, когда ему весело и хорошо. Природный Ребенок придает теплоту и обаяние личности человека. Он боязлив. Им владеет пер-

вичный страх неожиданного нападения и страх оказаться покинутым.

Природный Ребенок часто скрыт и проявляется в фантазиях человека.

Поведение Спонтанного Ребенка можно также классифицировать как негативное (Неблагополучен) и позитивное (Благополучен). Спонтанный Ребенок ведет себя свободно, не придерживаясь родительских требований и запретов. Однако запреты бывают и ценными, оберегающими жизнь, здоровье. Пренебрежение ценными запретами характерно для поведения негативного Спонтанного Ребенка. Например, лихачество на дороге, любое злоупотребление пищей, алкоголем, наркотическими веществами, сексом. «Хочу! Мне нравится! Сейчас!» — традиционные слова. Стимулами для поведения являются удовольствие и наслаждение. Важной характеристикой негативного спонтанного Ребенка является отсутствие интереса к последствиям и невозможность переноса или оттягивания удовольствия во времени.

Спонтанный ребенок раним и беззащитен. Кроме того, он пакостлив и безрассуден. Поэтому многие люди позволяют себе проявлять Спонтанного Ребенка только в ситуациях, когда им не грозит опасность и они не скомпрометируют себя в обществе.

Адаптивный, Воспитанный Ребенок прошел через социализацию, различные формы воспитания и представляет собой продукт социальных воздействий. Чаще всего в работе нам приходится иметь дело с Адаптивным Ребенком. Первый этап формирования эго-состояние Воспитанный Ребенок проходит от рождения до 6—7 лет под руководством родителей. Ребенок приспосабливается к требованиям отца, матери, бабушки и дедушки, возможно, няни, братьев и сестер. Все коммуникации сводятся к взаимодействию внутри семьи, внутри дома, внутри замкнутого, ограниченного пространства.

Следующий этап от 7 до 12 лет. Это период социализации. Ребенок начинает осваивать пространство вне дома. Здесь формируется «персона» (Э. Берн) ребенка. «Персона» — спо-

соб представить себя другим людям. Когда большинство детей впервые выходят из дома одни, они сталкиваются с внешним миром и с людьми, которых ни они сами, ни их родители не выбирают. Каждый ребенок в результате своего детского опыта начинает понимать, что нужно избегать затруднительных ситуаций в незнакомом мире. И ребенок копирует или изобретает свои способы адаптации к миру. «Персону» можно обозначить прилагательными: общительный, угрюмый, послушный, остроумный, высокомерный, упрямый. Человек может использовать «персону» в неизменном виде всю жизнь. А может изменять по мере приобретения опыта, в ходе взросления. Это можно проследить, посмотрев фотографии разных периодов жизни человека. Меняется его выражение лица, поза, мимика или нет. «Персона» суперадаптивна, однако с возрастом эта детская способность теряется, и полномочия переходят к Взрослому. Если этого не происходит, то человек, находясь среди людей, испытывает тревогу, чувство собственной несостоятельности или совсем избегает людей, предпочитая одиночество.

Воспитанный Ребенок может быть позитивным и негативным. Поведение позитивного Ребенка хорошо было прописано на плакатах периода социализма про счастливое детство. Поза, мимика, мысли, поведение — все было наглядно представлено. «Пионер — всем ребятам пример!», затем «Кодекс строителя коммунизма» — безопасная социализация для адаптивного Воспитанного Ребенка.

Негативный Воспитанный ребенок ярче всего проявляется, когда мы бунтуем, восстаем против правил и ожиданий, которые родители или социум навязывают. Вместо того, чтобы найти иной способ адаптации или выражения своего несогласия, мы выбираем бунт и стараемся все делать наоборот. Все то же самое в позитивном Ребенке, только со знаком минус. Например, был отличником — стал двоечником, была ангельской невестой — стала женой-мегерой.

Теперь упражнение. Расслабьтесь и сосредоточьтесь. Вспомните, в каких условиях и когда вы позволяете себе перей-

ти в состояние Свободного Ребенка и состояние Воспитанного Ребенка? Рядом с кем из людей вы позволяете себе это? А кто подавляет ваше Детское состояние? А может быть, вам и не нужно себе позволять? Сам свободный или Воспитанный Ребенок заявляет свои права, и вы оказываетесь в его власти? Какое из этих двух состояний доставляет положительные эмоции, а какое отрицательные? Попытайтесь научиться легко переходить в мир Детского состояния. И вы оцените те новые возможности, которые дают нам неиспользованные ресурсы Детского состояния.

Порой взрослый человек проигрывает детские паттерны поведения, которые не соответствуют реальной ситуации. Если в детстве бунт приводил к желанному результату, то и во взрослой жизни он может часто встречаться в поведении. При этом человек не пользуется прямым способом достижения результата, а требует и кричит, как в детстве, когда был ограничен в ресурсах, чтобы отстоять себя. Все мы бываем в состоянии негативного Ребенка, кричим, бунтуем или дуемся и обижаемся. А проблема остается нерешенной. Одна из целей анализа заключается в замене старых, неэффективных способов взаимодействия на новые, которые полностью используют возможность осознанного выбора необходимых ресурсов и форм поведения.

Взрослый: функциональная модель

Во Взрослом состоянии возможно выделение Позитивного и Негативного Взрослого. Такое условное и схематичное подразделение позволяет лучше понять Взрослое состояние и получить инструменты для работы с ним. В Позитивном Взрослом состоянии человек работает на себя и свободно достигает поставленных им целей. Его жизнь протекает в пространстве свободных решений. Его деятельность направлена на максимальную самореализацию. Он осознает себя человеком среди людей и действует таким образом, чтобы не принести вреда людям. А когда возможно, то принести

пользу. В этом состоянии человек часто осознает свою миссию. Она является важной частью жизненного сценария, подругому не осознаваемого плана жизни человека. Негативное Взрослое состояние направляет свой потенциал для рационализации неблагополучных взаимодействий и организации поведения, направленного на достижение ложных целей или оправдания неудач. Из негативного Взрослого человек преследует и добивается эгоистических целей, приносящих результат и комфорт ему лично, возможно за счет нанесения прямого ущерба окружающим.

Границы и расстройства эго-состояний

Понятие о границах эго-состояний

Представление о границах эго-состояний очень полезно как для психотерапевтической практики, так и для самопознания. Эрик Берн предлагал считать границы полупрозрачными, как мембраны, через которые психическая энергия может из одного эго-состояния перетекать в другое. Эта метафора предполагает, что при жестких границах психическая энергия замыкается в этих границах, капсулируется и ограничивается, таким образом, лишь одним состоянием. А при слабых границах — непрерывно перемещается из одного эго-состояния в другое. Также возможны перекрывания областей и нарушение границ. Все эти варианты описывают патологию структуры эго-состояний. ***Слабые*** границы эго-состояний. Личность со слабыми границами ведет себя непредсказуемо и нелогично, иногда бурно реагируя на незначительные стимулы, имеет низкий уровень Взрослого контроля. Такой личности трудно самостоятельно действовать в реальном мире, и она нуждается в постоянной психологической помощи и поддержке.

Жесткие границы эго-состояний. Психическая энергия удерживается в рамках одного эго-состояния, исключая два других. Люди, имеющие жесткие границы Я, стремятся ре-

агировать на большинство воздействий только из одного эго-состояния. Такой человек длительные отрезки времени находится только в одном эго-состоянии. Например, всегда в Родительском, либо всегда во Взрослом, или в Детском эго-состоянии. Рассмотрим варианты поведения людей с постоянными эго-состояниями.

Постоянный Родитель

Личность, которая действует преимущественно с позиции Родителя, часто воспринимает окружающих как неразумных малых детей. Существуют два наиболее ярких варианта постоянного Родителя. Один с преобладанием Карающего Родителя, другой — Поощряющего Родителя.

Постоянный Карающий Родитель — критик, моралист, он не способен плакать и смеяться в состоянии Ребенка и быть объективным и благоразумным в состоянии Взрослого. Он знает ответы на все вопросы, манипулирует окружающими, часто обладает сильным чувством долга. Такие люди выбирают себе профессии, связанные с властью над другими людьми, особенно им удается властвовать над детьми.

Постоянно заботливый Поощряющий Родитель — это вечная нянька или Спасатель-Спаситель. Диапазон ролей здесь широк — от великодушного диктатора до святого, посвятившего себя помощи другим. При позитивном фасаде — Вечного Спасителя или Жертвы во имя других — в основе поведения таких людей часто лежит игровое, манипулятивное поведение и игнорирование способностей другого человека решать свои проблемы.

Постоянный Взрослый

Поведение человека с постоянным Взрослым эго-состоянием характеризуется беспристрастностью, сосредоточенностью на фактах и логике. «Сухарь, робот, терминатор» — такими эпитетами награждают Постоянного Взрослого,

потому что он производит впечатление бесчувственного, малосимпатичного человека, который лишен сочувствия и душевной теплоты, часто среди всеобщего веселья испытывает скуку. Люди, общаясь с Постоянным Взрослым, могут испытывать обиду, раздражение, а он, в свою очередь — тревогу, непонимание.

Постоянный Ребенок

Личность, предпочитающая эго-состояние Ребенка, является вечным мальчиком или девочкой, подобно Питеру Пену, который не хотел взрослеть. Постоянный Ребенок не берет на себя ответственности за собственные поступки. Не испытывает угрызений совести и часто привязывается к тем, кто заботится о нем. Для брака Постоянный Ребенок ищет партнера — Постоянного Родителя.

Перейдем к упражнению. Выполнив предыдущие задания, вы уже научились различать в себе состояния Родителя, Взрослого, Ребенка. А теперь важно проследить за своим поведением. Как легко вы переходите из одного состояния в другое. Что нужно сделать для того, чтобы перейти из одного состояния в другое. Для кого-то нужны внешние стимулы. Для кого-то достаточно представить игровую ситуацию, и вы оказываетесь в детском состоянии. Вспомнить проблему ребенка, и вы уже в Родительском состоянии. Если это так, то границы ваших эго-состояний достаточно проницаемы и вы можете эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. Возможен другой вариант. Когда вам обычно бывает трудно переключиться из состояния в состояние. Допустим, что вы в Родительском состоянии, а эффективное взаимодействие в диалоге, который вы ведете, требует состояние Взрослого. А вы все оцениваете и обсуждаете людей и никак не можете перейти к беспристрастному измерению их возможностей. В этом случае границы ваших эго-состояний представляются слишком жесткими. Возможна и такая ситуация, что в процессе взаимодействия с другими

людьми вы слишком часто переключаетесь из одного состояния в другое состояние. И люди не успевают за вами и у них возникают трудности общения с вами. Это значит, что границы ваших эго-состояний слишком мягкие. Это упражнение особенно ярко, показательно и наглядно можно проделать в вашей паре самопознания и рефлексии.

Мы рассмотрели варианты жестких границ, при которых исключаются два других эго-состояния. При исключении одного эго-состояния возможны следующие варианты: исключенный Родитель, исключенный Взрослый и исключенный Ребенок.

Люди, которые исключили Родителя, не будут действовать согласно готовым жизненным принципам. Каждый раз они создают для себя новые стратегии и принципы, используя интуицию и объективную информацию о положении вещей. Более того, они создают мораль, пригодную для данной ситуации. Считается, что из таких личностей могут складываться заправилы и воротилы бизнеса, преступного мира и политики.

При исключении Взрослого слышатся только голоса внутренней борьбы Родителя и Ребенка. Нет действующего аппарата тестирования и оценки действительности. Поступки такого человека могут быть столь странными, что высока вероятность постановки ему психиатрического диагноза.

При исключении Ребенка человек отличается холодным, неэмоциональным поведением. На вопрос: «Какое у вас было детство?» ответ — «Я не знаю, ничего не помню».

Проделаем упражнение. Вы уже умеете слушать свои внутренние голоса. Расслабьтесь, сосредоточьтесь и послушайте свои внутренние голоса. Их должно быть как минимум три. По одному на каждое эго-состояние. Когда вам удается услышать только два голоса, это значит велика вероятность того, что одно из ваших эго-состояний блокировано и не проявляет себя. Спросите у своего партнера по анализу, все ли ваши эго-сотояния ему удается наблюдать?

Контаминация или засорение

Еще одной патологией эго-состояний является контаминация — засорение, заражение Взрослого эго-состояния Родительским или Детским, либо одновременно обоими этими эго-состояниями.

Засорение происходит, когда во Взрослое эго-состояние проникают в качестве непреложных истин предубеждения Родительского эго-состояния или фантазии и страхи Детского. Находясь во Взрослом эго-состоянии, человек оправдывает их и дает им рациональное объяснение. Результат контаминации — искаженное видение действительности и, соответственно, непродуктивные, ошибочные стратегии поведения.

Засорение Родительским эго-состоянием приводит к грубым нарушениям обработки информации о себе и внешнем мире. Человек оценивает то, что он видит, слышит и чувственно переживает не для решения своих собственных задач в конкретных условиях, а для оценки соответствия ситуации определенным, заданным Родительскими фигурами критериям. Хотя эти критерии могут быть устаревшими или принципиально неприемлемыми для решения задачи, в данный момент стоящей перед человеком. Наиболее распространенный вариант — это предрассудки — ложные взгляды, которые стали привычными и поэтому не подвергаются объективному анализу и воспринимаются с детства как аксиомы. Родители выражают свое мнение с такой уверенностью, что ребенок принимает их за истину. Вырастая, человек обрастает предрассудками, принятыми в его близком и дальнем, семейном, социальном и профессиональном окружении. Наиболее ярко проявляется контаминация во взглядах на расовые и половые проблемы.

В крайнем, патологическом варианте контаминации человек может слышать голоса обвиняющие, приказывающие, например, «Ты ничтожество, ты не должен жить!» или «Он враг! Убей его!».

Речь человека, у которого Взрослое эго-состояние засорено Родительским, богата безличными предложениями. Например, «Нужно дело делать, а не болтать!», «За все надо платить!». Часто в речи местоимение «я» заменяется на «мы». Например, «Мы — советский народ,— самый читающий в мире!». А теперь часто можно услышать: «Мы, русские, бедны, ленивы и глупы. Нас только палкой погонять».

На своих тренингах мы много времени уделяем работе с деконтаминацией. Освобождение от предрассудков, чужих ценностей дает много энергии для изменений. Мы предлагаем человеку написать прилагательные, которые он использует, когда говорит о людях различного пола, национальности, возраста, происхождения, веры, сексуальной ориентации. Например, «Мужчины — сильные, мужественные, воинственные, богатые, агрессивные, жестокие. Женщины — слабые, беззащитные, нежные, ласковые, любящие». Далее мы задаем вопросы: Вы располагаете достаточно точной информацией для таких утверждений? Есть ли в вашем опыте иная информация? Что побудило вас принять такие утверждения? Кто из родственников, друзей имеет аналогичные взгляды? Как помогают или мешают такие убеждения вам в жизни? Теперь измените ваши высказывания. Что вы обнаружили?

Засорение Взрослого эго-состояния Детским — это принятие детских иллюзий, заблуждений, представлений и страхов. Например, «Я хуже других», «Я не такой, как все», «Я не нравлюсь людям». Если контаминация связана с ранними детскими переживаниями, то иллюзии могут быть и такими: «Мама полюбит меня, если я умру. Вот посмотрю, как они все будут плакать на похоронах и жалеть, что обидели меня». Далее перечислены наиболее распространенные Детские фантазии, которые «обманывают» Взрослого так, что он начинает воспринимать их как реальность. Человек начинает строить свою взрослую жизнь, опираясь на детские иллюзии и страхи. Это — иллюзия собственной грандиозности («Я гениален во всем»); величия или никчемности. Ощущения

преследования, страхи смерти или вера в бессмертие («Я не умру никогда»). Фантазии о рождении или происхождении. Вера в волшебство, магию, в то, что все само собой решится по «щучьему велению». Вера в возможность влиять на людей («Я испортил маме настроение») и, наоборот, люди могут влиять на меня, без моего ведома («Она меня сглазила»). Вера в волшебные превращения без усилий («Вчера алкоголик, сегодня трезвенник» — из рекламы). Вера в «Авось», «Да, небось, пронесет», в «Халяву!».

Иллюзии возникают у детей по-разному. Некоторые заблуждения внушаются родителями, старшими братьями и сестрами («Ты не родной ребенок, а я — родной»). Некоторые появляются в результате работы детского воображения, фантазий. Здесь надо отметить и пагубное влияние на воображение ребенка фильмов ужасов, триллеров, отдельных сказок и фольклора. Страх насильственной смерти, верования в нечистую силу, в черную кошку и обезьяню лапку, которая выполняет все желания. В то, что все делается не с помощью труда и знаний, а с помощью колдовства и удачи в лучшем случае, а в худшем хитростью и обманом.

Многие детские иллюзии связаны со сценарными решениями. Например, мечтательная девочка вырастет, повзрослеет, а потом и состарится, но всю жизнь она «проспит» в ожидании принца, который ее найдет, поцелует и «оживит». Мальчик — Спаситель мира будет в рядовой ситуации видеть вселенскую трагедию и сражаться с ветряными мельницами, как с великанами.

Обычно в речи человека с контаминацией Взрослого Детским эго-состоянием присутствуют фразы: «Если бы он изменился, то я...» или «Когда я разведусь, то я...» или «Когда дети подрастут, то я...». Существуют фантастические проекты о том, что будет после того, как... Такой человек верит, что все произойдет само собой, по щучьему велению. В терапии он ждет взмаха волшебной палочки или волшебной таблетки счастья и дуется на терапевта, когда чуда за час не происходит. И только процесс деконтаминации Взрослого эго-со-

стояния, накопление ресурсов, создание банка поглаживаний и системы поощрений позволяет сделать зрелый шаг. И заменить «Когда я разведусь, то я буду более самостоятельной и независимой» на «Я достаточно самостоятельный и независимый человек, чтобы принять решение — разводиться мне или сохранить наши отношения».

Итак, мы рассмотрели варианты патологии эго-состояний. Проделали упражнения по осознанию и освобождению от «загрязнений». В идеале сейчас Родитель, Ребенок и Взрослый имеют собственные границы, через которые, как через мембраны, проходит катексис — психическая энергия. Следующим шагом является активизация и укрепление Взрослого эго-состояния, а также делегирование ему исполнительных полномочий. Функции Взрослого состоят в следующем:

- Взрослый принимает на себя всю ответственность за свои сознательные решения.
- Взрослый осознанно выбирает, какое эго-состояние активизировать в настоящий момент. Взвешивает все «за» и «против». Решает, использовать ли старый опыт или синтезировать новую стратегию и получить новый опыт.
- Опыт и информация, поступающая от эго-состояний Родитель и Ребенок, анализируются и перерабатываются. Окончательное решение человек принимает, находясь во Взрослом эго-состоянии. Причем оптимальным является решение, которое соответствует интересам всех трех эго-состояний.
- Взрослое эго-состояние контролирует функции Родительского и Детского, прерывает диалог между ними, если он деструктивен или вызывает болезненные переживания, и способствует его возобновлению, если в этом есть необходимость.
- Для того чтобы сознательно взять в свои руки исполнительную власть, человек должен тренировать и использовать свое эго-состояние Взрослый. У Берна есть

хорошая метафора: «Если в чьем-то доме не слышно радиоприемника, это не значит, что его нет. Он просто не включен».

Перечисленные нами стратегии являются проверенными на опыте описаниями функций Взрослого эго-состояния. Когда вы все внимание концентрируете исключительно на обучении и развитии Взрослой субличности, то Детская — очень часто начинает обижаться или бунтовать. Родители также могут брюзжать или критиковать все и вся, обесценивая результаты работы. Мы учим своих клиентов, студентов, да и терапевтов любить и баловать семью своих субличностей.

Вот одно из упражнений, которое позволяет позаботиться о ней. Напишите список людей, о которых вы заботитесь или должны заботиться в жизни? Представьте себе, что где-то есть ребенок, о котором вы тоже можете позаботиться. Что бы вы сделали для него? Напишите. Вы теперь также знаете, что есть Ребенок, который живет внутри вас. Можете ли вы уделить ему столько же внимания, как абстрактному, чужому, незнакомому ребенку. Заботитесь вы о нем? Задайте себе вопросы: «В чем состоят мои обязанности перед моим внутренним Ребенком?» «В чем обязанности Ребенка передо мной?» Проиграйте внутренний диалог между Родителем и Ребенком, начиная со слов: «...Мы любим друг друга, мы заботимся друг о друге. Мы не зависим друг от друга. Мы оказываем поддержку и любовь друг другу, но не навязываем ни обязанности, ни прав... Правом можно пользоваться и не пользоваться. В этом каждый из нас свободен». Упражнение можно повторить и с вашими Родительскими фигурами и со Взрослым.

Большинство из нас предпочитает в жизни использовать лишь Взрослое и Родительское эго-состояния. Детское же игнорируется и часто воспринимается просто как помеха. В результате человек становится раздражительным, излишне требовательным или плаксивым. Ему кажется, что у него одни обязанности и нет прав даже расслабиться и получить удовольствие. Чтобы избежать таких ситуаций и уменьшить груз

переживаний, полезно сделать что-нибудь приятное вашему Ребенку. Каждый может найти свой путь, проверяя желания Ребенка и удовлетворяя их с помощью Взрослого, находя приемлемый способ для этого. Например, позвольте себе удовольствия, которые были вам особенно приятны в детстве, или исполните неудовлетворенные желания. Вы будете исполнять желания Ребенка, находясь во Взрослом эго-состоянии. Будете оценивать желания с точки зрения безопасности для здоровья и ограничивать в разумных пределах частоту удовлетворения желаний. Составьте список своих желаний и приступайте к этим важным и приятным занятиям.

Иногда внутренний Ребенок подвержен постоянным нападкам критикующего или грубого Родителя. Если контроль осуществляет Взрослый, то «задабривание» Родителя — эффективная стратегия. «Пряником» для Родителя может быть любая мелочь, которая ему будет приятна. Например, многие люди умиротворяют своего Родителя, посещая церковь, чтя церковные праздники. Занимаются благотворительностью. Подумайте о «пряниках», которые устроили бы вашего Родителя.

Активизация и укрепление Взрослого эго-состояния

Взрослое эго-состояние укрепляется по мере его использования. Одним из важнейших элементов укрепления Взрослого эго-состояния является получение образования. Приобретение новых знаний и информации расширяет ресурсы. Самопознание — важный элемент образования и необходимый для человека, который стремится быть успешным и счастливым. При решении проблем человек использует свое эго-состояние Взрослый. Заключает договор (контракт) с самим собой об изменении мыслей, чувств и поведения. Например: «С сегодняшнего дня я не курю». Контракт включает в себя решение измениться, ясно сформулированную цель, возможность и условия выполнения договора. Воля и целеустремленность, которые относятся к наиболее важным ин-

струментам Взрослого, помогают его реализовать. Контракт должен заключаться с участием всех эго-состояний. При этом оговариваются согласие и доля участия каждого эго-состояния. Взрослое эго-состояние позволяет человеку понять необходимость изменений, заключить с самим собой соответствующий договор, организовать и проконтролировать работу и при необходимости скорректировать условия и формулировки контракта. А после его выполнения — и поощрить, и наградить себя за достигнутый успех.

Впрочем, к контактной системе мы еще вернемся.

Для того чтобы удерживаться во Взрослом эго-состоянии при большом соблазне «включить» Родительское или Детское состояния, каждый из нас уже давно имеет свои «палочки-выручалочки». Одни считают до 10, другие — начинают дышать определенным образом, третьи — вспоминают число, месяц и год, смотрят на часы. Эти приемы — элементы «аптечки скорой помощи» Взрослого эго-состояния. Иногда очень важно в нем удержаться, чтобы избежать трагедии.

Мы говорили о том, что Взрослая субличность интенсивно развивается всю жизнь, вбирая в себя новый опыт, информацию, стратегии. Интегрированный (или объединяющий) Взрослый — заключительная стадия развития личности — аккумулирует все лучшее из Взрослого, Родительского и Детского эго-состояний.

Симбиоз. Зависимость и созависимость

Симбиозы

В своей работе мы используем концепцию симбиоза, предложенную школой Шиффов одного из направлений анализа (Cathexis — школа катексиса). В ней болезненные взаимоотношения психически больных людей представлены как результат неразрешенных детских симбиотических взаимоотношений с родителями и пассивное поведение. Симбиоз, с точ-

ки зрения J.Schiff, — нормальная стадия развития младенца, который воспринимается матерью и ребенком как слияние и разделение их потребностей. Симбиоз имеет место, когда два и более человек действуют так, как будто только вместе они могут функционировать. И только вместе формируют единую целостную личность. Каждый человек в симбиозе обесценивает в себе одно или два эго-состояния. Недостающее эго-состояние компенсируется только при взаимодействии с другим человеком, который структурно восполняет пробел, но игнорирует в себе присутствующие у партнера эго-состояния.

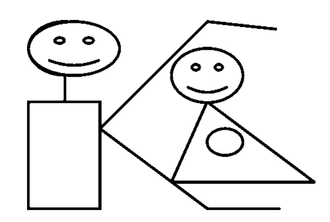
Симбиозы подразделяются на здоровые и нездоровые. Здоровый симбиоз является стадией нормального развития ребенка, когда Взрослое и Родительское эго-состояния внешнего родителя заменяют еще не сформировавшиеся субличности ребенка. При этом внешние фигуры оказывают заботу, которая является необходимым условием для здорового и нормального развития младенца. Вместе с тем если родительские фигуры будут игнорировать способность ребенка к самостоятельному использованию природных сил к адаптации и развитию, то высока вероятность формирования симбиотических отношений и развития зависимости от человека или вещества.

Рассмотрим более подробно процесс формирования собственного эго у младенца. Каждому из нас понятно, что эго — не реальность, а идея. Модель, объясняющая наши поступки, она полезна в профессиональной работе и для самоанализа. Эго подразумевает наличие ряда возможностей у человека. Это возможности: (1) понимать себя, (2) изменять себя, т.е. делать выборы, и (3) защищать себя. Чтобы нормально жить человеку, нужно, чтобы все три возможности у него были. Проблемы часто связаны с отсутствием или дисгармонией в возможностях и их реализации. Для взрослой личности мы используем понятия автономии личности, интегрированного ЭГО. А реализованные во взрослой жизни возможности называем — осознанием, спонтанностью и интимностью. Для понимания симбиоза важно проанализировать развитие индивида в раннем детстве, где

симбиоз является обязательной стадией развития. Где реализация возможностей понимать, изменять и защищать себя вначале осуществляется не самим младенцем, а взрослым, который заботится о нем. Развиваясь, ребенок учится быть самостоятельным, и задача взрослого передать полномочия и ответственность ребенку. Обратимся к тому, как формируются у младенца эти возможности.

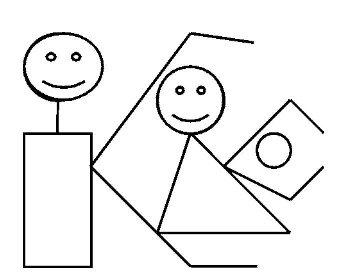
Мы будем рассматривать стадии здорового развития ребенка при условии полной семьи и благополучия обоих родителей (Я+, Ты +, Мир+) (Мэри Кокс, Маргарет Майлер, Джеймс Мастерс, Галина Макарова).

1. **Первая стадия: от зачатия до рождения — двойной физический симбиоз.**



Если рассматривать семью, то обязательной представляется фигура отца, создающего внешнюю защиту для матери и будущего ребенка. Ребенок полностью защищен телом матери — это его внутренняя защита, и внешнюю защиту, социальную для ребенка выполняют обе фигуры родителей. Ребенок еще не имеет своего Эго и использует Эго своих родителей. Здесь функция Эго — защита.

2. **Вторая стадия от рождения до 8 недель (1,5 месяца). Слияние, формирование привязанности.**



Задача данной стадии — создание новой связи между матерью и младенцем с целью интуитивного понимания потребностей друг друга.

У ребенка нет возможностей, но есть потенциал их реализовать. Для реализации потенциала нужна помощь со стороны внешнего мира. В первую очередь от матери. Здесь важно иметь непрерываю-

щийся контакт матери с ребенком сразу после рождения, так как именно в эти первые часы и дни формируется понимание друг друга с помощью интуиции и архаических механизмов. Мать учится понимать потребности ребенка и удовлетворять их. Если на протяжении первых двух недель мать и дитя разделены по причинам, например, депрессии матери или недоношенности ребенка, то связь между ними не будет установлена и это повлечет в будущем проблемы во взаимоотношениях между ними. Первые недели матери лучше доверять своему инстинкту, чем «мудрым советам» («Пусть с первых дней знает, что такое режим, а то сядет на шею»).

На картинке между руками матери существует зазор. Это определенная свобода, под защитой. Ребенок должен иметь пространство для развития и получения опыта. Однако мать дозирует количество поступающих стимулов, соизмеряя с возможностями ребенка. Избыток стимулов (резкие звуки, яркий свет, новые люди, животные), избыток адреналина в этом возрасте являются для ребенка перегрузкой. Когда мама берет дитя на руки и прижимает к своей груди, и биение ее сердца спокойное, то ребенок успокаивается и ему передается уверенность, что с ситуацией можно справиться, мама при этом должна быть сама благополучной (Я+). Здесь спокойствие мамы во многом зависит и от ее уверенности в том, что она имеет защиту и поддержку от мужа, и муж должен испытывать уверенность в своих силах защитить мать и дитя. Если же Ребенок отца фрустрирован и передает свою тревогу матери, то это будет воздействовать и на младенца. Если Ребенок отца испытывает ревность к младенцу и обижен отсутствием внимания со стороны жены, то это тоже будет влиять на младенца. Если мать сверхопекающая и «душит ребенка в объятиях любви», и руки ее (как на картинке) замкнуты, то ребенок будет испытывать чрезмерную зависимость от матери и потребность освободиться. Это ярко проявляется в процедуре пеленания, когда, в нашей культуре, сразу же после рождения ребенка, который плавал в эмбриональной позе, пеленают жестко вытягивая ручки и ножки по швам и

жестко фиксируя пеленками голову и подбородок. Здесь несколько моментов, которые закладывают проблемы в будущем. Первый момент — амбивалентность собственных негативных ощущений и внешних позитивных посланий матери. Жесткая фиксация тела, для ребенка не связанная с телесным комфортом и привычной эмбриональной позой. Нежная кожа ребенка чувствительна к жестким пеленкам. Ребенок начинает протестовать. Он плачет. Что обычно делает добрая мать? Берет на руки, прижимает к груди, баюкает и успокаивает. Ее послание — «Успокойся, смотри, как я люблю тебя». Оно идет на фоне телесного дискомфорта. И ребенок, имея амбивалентное послание, получает первый урок игнорирования собственного телесного комфорта. Возможно, первые рэкеты и замещения возникают на этой стадии. «Мне плохо и больно, но я буду молчать и делать вид, что мне хорошо», «Лучше я усну, отключу свои чувства».

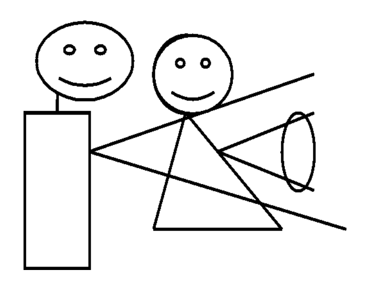
Второй момент — жесткая фиксация ограничивает свободу и делает ребенка зависимым или гневным. Я думаю, в опыте каждого есть воспоминания о многочасовом крике младенца, когда «упрямец» просит помощи и свободы. Если ребенок сломался и не докричался, стал тихим и спокойным. Если мама интуитивно не поняла его, а выдержала многочасовой крик, не подходя к ребенку, то в будущем высока вероятность получения слабой, апатичной и равнодушной личности из такого младенца.

И третий момент — младенцу важно получать собственный опыт, как справляться с тем, что есть жизнь (гости, собака, резкие звуки, свет), и здесь подвижность ребенка очень важна, в противном случае он чувствует беспомощность, неспособность изменить что-либо самому.

3. Третья стадия от 2-х до 5 месяцев. Стадия здорового симбиоза.

Задача — формирование здоровой зависимости от отношений с другим человеком.

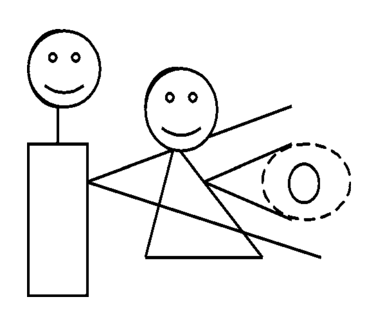
На этой стадии ребенок учится принимать помощь и ре-



шать свои проблемы, используя помощь другого человека. Мы часто сталкиваемся с клиентами, которые не продвигаются в терапии из-за того, что не умеют принимать помощи от других, не доверяют людям и не обращаются к людям за помощью. Часто при глубоком анализе их детских воспоминаний выясняется, что стадия симбиоза прошла не полностью или отсутствует вообще. На этой стадии мать предоставляет защиту и поддержку, но вместе с тем она признает то, что ребенок уже начинает жить и познавать мир сам, используя свои собственные возможности. Здесь задача матери — научиться доверять ребенку. Ребенок старается перевернуться, сесть — это его право, не надо ограничивать его движения, желания. А ребенок учится доверять чужим рукам. Он расширяет круг общения, включая новых людей, кроме матери и отца. Учится «доверять их рукам». («Иди на ручке к тете».) Он учится использовать людей, вступая с ними в отношения, учится доверию и возможностям выбора.

Если стадия здорового симбиоза не была завершена и ребенок продолжает ощущать потребность в привязанности, то в будущем он будет испытывать фрустрацию, когда будет один. Он будет искать всегда пару, чтобы чувствовать себя спокойнее. Например, часто можно услышать «Я не могу одна пойти в театр», «Я не могу один путешествовать, мне нужна компания», «Мне скучно, когда я один». Или человек будет искать значимую фигуру и стремиться приблизиться к ней. Например, в школе это дети, которые стремятся приблизиться к учителю. Потребность в привязанности к Родителю, будь то вождь, мессия, учитель, старший товарищ или супруг наблюдается у людей, которые не завершили стадию симбиоза в раннем возрасте 3—5 месяцев и имеют неудовлетворенную потребность в зависимости от отношений с другим человеком или людьми.

4. Стадия индивидуализации. Ребенку 6—8 месяцев.



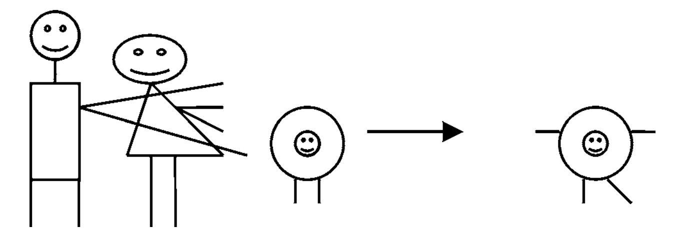
Он начинает различать, что есть я, а что не я. «Вот это я, а это твои руки».

Цель этой стадии — отделение физического «Я» ребенка, разрушение симбиоза.

Происходит физическое, психологическое и эмоциональное разделение. Иногда это идет через протест «Я хочу это, а это я не хочу». Мама или папа сильнее и могут насильно одеть, накормить, раздеть. Эта стадия начинается с 6 месяцев и, в зависимости от успешности ее прохождения, может длиться от 2 месяцев до всей жизни. Это процесс индивидуализации. Иногда ребенок находится под воздействием родительской силы (авторитета, любви или денег) долгие годы, бунтуя и оставаясь в подчинении. Например, часто в терапии клиент в возрасте 20—30 лет «разрешает» родителям себя кормить и одевать, используя деньги родителей и не желая взрослеть и становиться независимым от них. Анализ показывает, что стадия индивидуализации не была закончена. У известного психотерапевта Мэри Кокс есть тренинг, где в парах проигрываются детско-родительские отношения. Участники «родители» одевают и раздевают, кормят «детей». Это опыт почувствовать во взрослой жизни, как это, когда чужие руки тебя насильно кормят или раздевают. По нашему опыту, единицы испытывали удовольствие, большинство участников тренинга начинали протестовать и бороться за свои права. Вот яркий пример из практики. На консультацию к психологам привели мальчика, который в 3 года не хотел одеваться. Родители получили консультации у всех возможных специалистов от дерматолога до психиатра. Причина была в том, что стадия индивидуализации, по мнению бабушки, возможна у внучка только в возрасте 30 лет. До этого — «родители лучше знают, что ребенку нуж-

но»! Она одевала мальчика не в ту одежду, которую ему хотелось. По его мнению, он был моряком, как дедушка, и хотел тельняшку и бушлат. Бабушка же одевала, как девчонку, кутая в тепленькое. Игнорирование взрослыми его индивидуальных потребностей могло привести к госпитализации в психиатрическую клинику или к вариантам сценария жизни: «Не будь самим собой», «Не будь адекватным», «Не будь здоровым», «Не думай». Мальчику повезло, что психологи были активны и любопытны в своих исследованиях мира ребенка.

5. Стадия с 8 до 18 месяцев. Стадия отделения, сепарации.



Стадия отделения состоит из двух этапов. Первый с 8 до 12 месяцев. Ребенок спустился с рук, он не может еще ходить, но он может передвигаться по полу, ползая. И вторая стадия с 12 до 18 месяцев, когда ребенок начинает ходить самостоятельно. Мама, спустив ребенка с рук, не должна далеко удаляться от него. Есть две крайности в этом возрасте. Одна — мамы стараются максимально использовать появившуюся свободу. «Пока ты здесь ползаешь, я пойду на кухню и займусь обедом». Мама слишком быстро отпустила ребенка, «отвернулась» от него и исчезла из его поля зрения. В этом случае может возникнуть сепаратная тревога, тревога отделения. Ребенок может воспринять новый опыт разделения, как покинутость. Его детское решение может быть «Меня бросили самые близкие люди, когда я так нуждаюсь в них». Это может быть большой проблемой в будущем.

Другая крайность связана с тревогой разделения у самой мамы. Такая мать не даст свободы ребенку, она ходит за ним, во все вмешивается. Здесь возникает зависимость ребенка от взрослого. Здесь источник амбивалентности во взаимоотношениях ребенок-родитель. Трудно быть матерью, нельзя недодать, нельзя и «перегнуть палку», нельзя передать собственное беспокойство. Например, один из авторов книги в возрасте 9 месяцев была отдана матерью ее родителям. И оставалась с бабушкой и дедушкой до 3-летнего возраста. И бабушка очень боялась за меня, так как у меня наступил вначале регресс и я перестала лепетать и ползать, а затем, когда я восстановилась и пошла, она боялась, чтобы со мной что-нибудь не произошло. Бабушка испытывала большую ответственность за меня перед дочерью. Так как носить на руках меня ей было тяжело, я была крупным, упитанным ребенком, то она пришпиливала меня к юбке булавкой. Я всегда была рядом, и одновременно руки у бабушки были свободны. Ее беспокойство и страхи сделали меня очень осторожным и боязливым ребенком. И только подростковый возраст продвинул меня далее в сепарации и отделении.

Когда стадия сепарации проходит по здоровому образцу, то ребенок должен испытывать свободу и одновременно защищенность, чувствовать присутствие матери рядом. Он побежит и оглянется, смотрит ли мать на него. Достаточно взгляда, чтобы испытать защищенность. Отсутствие матери на горизонте останавливает ребенка в опыте познания мира и в развитии.

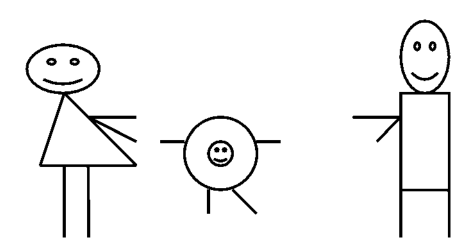
Эта длинная стадия имеет два этапа. Задача первого этапа исследовательская, второй этап, связан с практикой. Ребенок пока изучает объекты. Он подползает к предмету и совершает многократно одни и те же действия. Например, Катя любила подползать к шкафам и выдвигать и задвигать ящики шкафа, повторяя эти движения, пока не прищемит пальцы. Когда все ящики были перевязаны и открыть их было не возможно, Катя просто смотрела, трогала или начинала их облизывать и пробовать «на зуб». Опираясь на ручки шкафа,

она поднималась на ноги и старалась достать полки, которые были выше и еще не подготовлены мамой к Катиному вторжению. На этой стадии исследования ребенок не переходит к деятельности и важно взрослым не опережать события и оказывать только ту помощь, о которой ребенок просит. Здесь нельзя брать инициативу на себя, быть лидером. Ребенку надо давать свободу справиться с ситуацией, для взрослого на этом этапе важно терпение. Задача этого этапа — научить ребенка обучаться самостоятельно через исследование, любопытство и познавательность, через практику и повторение. Ребенок сам должен прийти к выводу и опытным путем закрепить результат, что, например, кубик не войдет в треугольное отверстие. Если спешащая мать сделает это за ребенка, то лишит его инициативы и, возможно, создаст проблемы в обучении в будущем. Например, Катя через месяц научилась сама снимать скотч, которым были заклеены ящики шкафа. И вновь вытаскивала ящики.

Познавательный инстинкт у детей на этом этапе необходимо поддерживать и развивать. Желания ребенка сломать игрушку и узнать, что у нее внутри важно поощрять. Часто родители дают негативную оценку таким действиям, например, ребенок агрессивен, бесчувствен, распорол любимого зайца, садист. Нет. В этом возрасте он как ученый. И маме необходимо запастись терпением, потому что сейчас ребенок — маленький Ньютон, который познает законы земного притяжения, бесконечно долго бросая чашку на пол. Это его опыт. Раздраженная мама может отобрать чашку или отшлепать ребенка и сделает в этот момент из него троечника, который через 7 лет будет скучать на задней парте в классе, потому что СКУЧНО, НЕ ИНТЕРЕСНО.

6. После 18 месяцев до 2 лет. Стадия вхождения в мир.

Это время активного развития, подвижности и освоения языка. Задача этого этапа заключается в том, что ребенок отрывается от матери и разворачивается к миру, где есть фигуры других людей. Важно, чтобы этот этап мотивировал



и реализовал отец, как «ворота в мир». Ребенок начинает обращаться за помощью, за поглаживаниями к миру, к другому человеку. Мать уже не должна следить за каждым шагом, а ребенок не должен ждать, что она все за него решит. Он идет в мир, чтобы найти другие способы удовлетворения своих потребностей, он ищет другие объекты привязанности. На этом этапе вокруг ребенка должно быть достаточное количество взрослых и детей, например, бабушки, дедушки, братья и сестра, которые активно взаимодействовали бы с ним.

Для матерей, склонных к симбиотическим отношениям с ребенком, этот период является испытанием. У матери освобождается достаточное количество времени для себя. И если она не готова вернуться к прежней жизни, к социальной активности, то она будет ограничивать контакты ребенка с внешним миром, останавливая его в развитии.

7. Последняя стадия 2—3 года. Стадия оппозиции.

Ребенок становится независимой персоной :

Я знаю, кто я.

Я знаю, что я хочу.

Я — не ты.

Я хочу это сделать так, как я хочу.

Здесь много конфликтов. И на этом этапе важны две вещи как для ребенка, так и для родителей: **он может бороться, и он может побеждать, иногда.** Это обязательно должны донести родители и в опыте ребенка должны быть победы, которые приняты родителями. На этом этапе даются очередные важные послания и принимаются очередные важные решения

ребенком о своей позиции удачника, середняка и неудачника. Например, Ребенок родителя может дать послание Ребенку ребенка: «Хорошо, ты выиграл. Вот и оставайся с этим, а мы уходим». У ребенка формируется решение: «Победитель всегда одинок!». «Если у тебя есть сила побеждать, то ты выигрываешь, но остаешься один, так как проигрываешь в любви». Победителем в дальнейшей жизни станет тот, кто знает вкус победы и праздничного пирога. Здесь начинается формироваться банк поглаживаний и самопоглаживаний.

После трех лет перед ребенком открывается целый мир, в котором есть он, мама, папа и другие люди. И существует мир вне семьи. Успех адаптации к новым условиям зависит от того, как ребенком пройдены этапы развития до 3 лет. Конечно, физическое и психологическое развитие ребенка будет идти вперед. Как в школе он проходит все 11 классов, последовательно с первого до последнего. Перейти в третий класс он может, закончив второй. Если во втором классе он не усвоил материал, то материал будет доставлять проблемы в третьем, четвертом классах. Возможно, к десятому классу ребенок справится или адаптируется к пробелу в своих знаниях, возможно, они будут напоминать о себе всю оставшуюся жизнь. Так и стадии раннего развития. Задачи каждой стадии ребенок должен решить с помощью взрослого в здоровом симбиозе с ним, переходя от стадии к стадии и разрывая симбиотическую пуповину, становясь самостоятельным и независимым. Если стадии были пройдены «не здорово», то отголоски будут слышны.

Например, если стадия симбиоза была пройдена не полностью и потребность в зависимости не была удовлетворена полностью, то эта потребность будет проигрываться во всех взаимоотношениях. Когда такой ребенок вступит в подростковый период, то будет искать привязанность среди сверстников. Его будут привлекать яркие представители и лидеры подростковой субкультуры. Такие дети испытывают большие трудности, так как весь суррогат подростковой субкультуры рассчитан именно на них. Имея потреб-

Таблица 2. Стадии развития взаимоотношений

	Стадии развития	Задачи и цели стадии	Возраст
1	Физический симбиоз	Физическая и психологическая защита	От зачатия до рождения
2	Формирование привязанности	Формирование привязанности между матерью и ребенком	От рождения до 2 месяцев
3	Здоровый симбиоз	Формирование зависимости от отношений с матерью	С 2 месяцев до 5
4	Индивидуализация	Психологическое отделение себя телесного от матери, своего тела и своих потребностей	С 6 до 8 месяцев
5	Сепарация	Накопление индивидуального опыта в исследовании мира и практика	С 8 до 18 месяцев
6	Вхождение в мир	Формирование интереса к миру, зависимости от отношений с другими людьми	С 1,5 до 2 лет
7	Оппозиции	Формирование независимости персоны	С 2 до 3 лет

ность в зависимых отношениях, в друге или друзьях, они будут очень тяжело переживать «разделение». Например, часты в подростковом возрасте суициды от несчастной любви или конфликта непонимания со сверстниками или внутри семьи. В более взрослой жизни потребность в зависимости от кого-то может подменяться зависимостью от чего-то. Вещества или вид деятельности, который дает высокий уровень возбуждения (адреналина), может формировать зависимости. У зависимых людей всегда существуют проблемы с привязанностью и доверием.

Однако человек может справиться с проблемами детского развития, используя свой взрослый ресурс и помощь других людей.

В таблице 2 представлен алгоритм формирования и развития взаимоотношений между людьми. *Используя таблицу, проследите связь между стадиями развития и установления отношений с другим человеком на примере отношений между супругами, друзьями, партнерами. На ваш взгляд, механизмы одни или нет?*

Если да, то проанализируйте, какая из стадий в ваших отношениях с другими людьми является трудной, где вы застреваете.

Например, если рассматривать супружеские отношения, то вначале влюбленность как здоровый физический симбиоз, когда идет растворение друг в друге. Затем формирование привязанности, зависимых отношений друг от друга, когда отсутствие человека рядом делает тебя беспомощным и тревожным, например ревнивым. Затем идут стадии индивидуализации — «В нашей семье борщ — главное блюдо». «А в нашей — первое вообще не готовили». Сепарация — приобретение нового опыта. Затем каждый из супругов активно делает карьеру. Выстраивая отношения, например в рабочем коллективе. И последняя стадия — это формирование автономной, независимой личности у каждого из супругов. Часто нам задают вопрос: «Хороший брак строится только на симбиозе и дальше не развивается? Две автономные личности разве могут жить вместе, как супруги в одной семье?» На наш взгляд, каждая семья имеет динамику развития. Незрелые семьи, где нет динамики развития отношений между супругами, часто застревают на первых симбиотических стадиях. Симбиотические отношения внутри семьи часто приводят к развитию патологии, к зависимости и созависимости от человека или вещества. Семьи, где стадии развития взаимоотношений между супругами пройдены каждым из супругов с разной скоростью, разрушаются. Семьи, где оба супруга проживают стадии развития синхронно, называются гармоничными и крепкими. В таких семьях две автономные личности. И если вернуть к началу главы, то мы говорили, чтобы нормально жить человеку, нужно, чтобы он мог реализовать три возможности: понимать себя, изменять себя, т.е. делать выборы, и защищать себя. В гармоничной семье человек реализует эти возможности. Он понимает — кто он и чего хочет, он свободен и он защищен семьей. Отношения внутри семьи строятся на интимности, любви и доверии. Каждый осознает свою ответ-

ственность и обязательства перед другими членами семьи. Выбор сделан осознанно, не под давлением.

Проанализируйте взаимоотношения внутри своей семьи. Какую стадию развития взаимоотношений вы переживаете сейчас? Вы проживаете каждую стадию синхронно с супругом или нет? Кто отстает? Что можно сделать, чтобы исправить ситуацию?

Здоровый и нездоровый симбиоз

Вернемся к симбиозу и рассмотрим, как симбиоз можно проиллюстрировать, используя функциональную модель эго. Итак, мы уже установили, что симбиоз — нормальное условие оральной стадии развития ребенка. Он переживается матерью и младенцем, как слияние и разделение их потребностей. Пример подобного симбиоза — мать, которая крепко спит в шумной комнате, но просыпается при малейшем беспокойстве своего малыша. Ребенок в свою очередь не дифференцирует ни себя, ни мать как отдельные личности, переживает себя и мать как единое целое.

В процессе роста ребенок развивает собственные Родительское и Взрослое эго-состояния и постепенно начинает ощущать себя и мать как разные личности, которые самостоятельно чувствуют, думают, воспринимают этот мир, имеют свои потребности и действуют независимо друг от друга. Это стадия сепарации — индивидуации по M.Mahler. Таким образом, функции нормального симбиоза — выживание младенца в тот период, когда он реально беспомощен и зависим от матери, и развитие собственных функций контакта с реальностью (Взрослое эго-состояние) и обеспечения безопасности (Родительское эго-состояние).

На рисунке 4 представлена диаграмма патологических отношений, возникающих в результате нарушений в эту стадию развития ребенка. Например, это происходит в ситуации пренебрежения или безответственности матери. В этом случае с ребенком взаимодействуют негативные стороны ее Эго-состо-

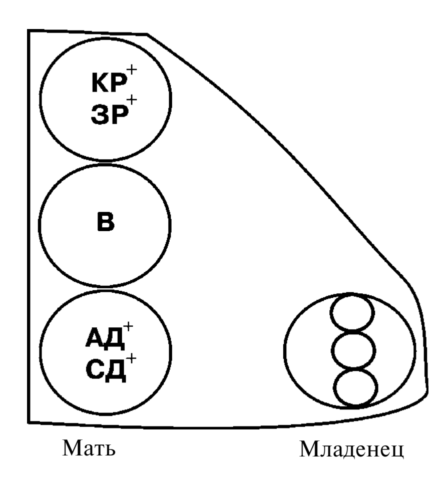


Рис.4. Пример нормального симбиоза, где позитивный Родитель и Взрослый матери способны обеспечивать безопасность ребенка, Родительское и Взрослое Эго-состояния которого недостаточно развиты для защиты самого себя и удовлетворения своих потребностей. Детское Эго-состояние матери активно включено в процесс коммуникации с ребенком. Например, «Ура! Классно! Давай, играть вместе!».

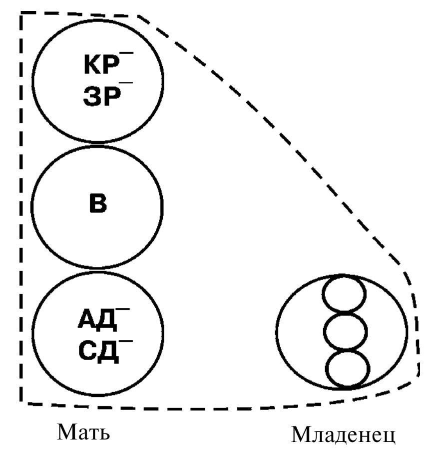


Рис.5. Нездоровый симбиоз матери с ребенком

яний. Негативный Критикующий Родитель вместо позитивного контроля и обеспечения границ безопасности; гиперопекающий Заботливый Родитель (Спаситель), или пренебрегающий своими обязанностями Заботливый Родитель. Негативные Адаптированный и Свободный Ребенок, которые видят в новом ребенке угрозу своему существованию.

На рисунке 5 изображена еще одна модель патологии — исключение матерью собственного Детского эго-состояния, когда мать находит в собственном ребенке замену недоступному Детскому Эго-состоянию. В этом случае нарушается процесс сепарации-индивидуации и нормального развития независимой, автономной личности. То есть так или иначе патология бывает результатом нарушенного взаимодействия матери и ребенка, когда мать «отыгрывает» собственные психические и физические проблемы.

Нарушение симбиотической стадии развития ребенка приводит к тому, что патологические паттерны ребенок

усваивает и применяет в своей жизни. Очень часто в индивидуальном сознании выживание личности остается связанным с неразрешенными аспектами нарушенных симбиотических отношений. Чтобы удовлетворить потребности, связанные с симбиотическими остатками, люди ищут симбиотические отношения в последующей жизни и действуют в большинстве таким образом, что и когда-то в первичных отношениях. Они забывают, что им уже не три года, что они взрослые люди с другими возможностями и ресурсами. Они искажают восприятие реальности в интересах собственной картины мира. Иные паттерны восприятия и мышления угрожают развалом привычного мира, в котором человек уже освоился и более или менее приспособился и получает удовлетворение собственных потребностей. Все, что противоречит сценарной картине мира личности, представляет угрозу для выживания и поэтому отсекается.

Процесс сохранения сценарной картины мира происходит путем искажения сигналов, поступающих извне, которые люди используют для поддержания устоявшихся сценарных взглядов на самих себя, других людей и окружающий мир. Цель и мотивация поддержания симбиотических отношений — удовлетворение потребностей, которые не были удовлетворены в детстве, а также потребность в выживании, физической и психологической безопасности.

Симбиотические отношения очень распространены. На рис. 6 представлена схема симбиотических отношений внутри семьи, где два взрослых человека и ребенок.

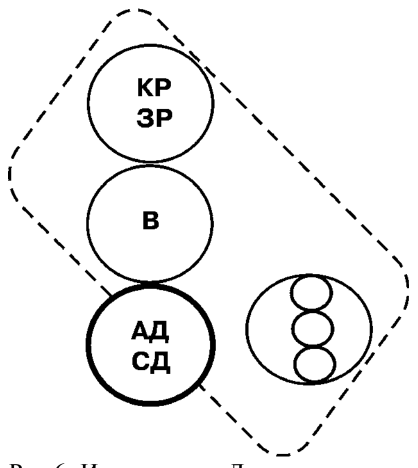


Рис.6. Исключение Детского эго-состояния матери из взаимодействий с ребенком

Проанализируйте семью, представленную на рис. 7. Ка-

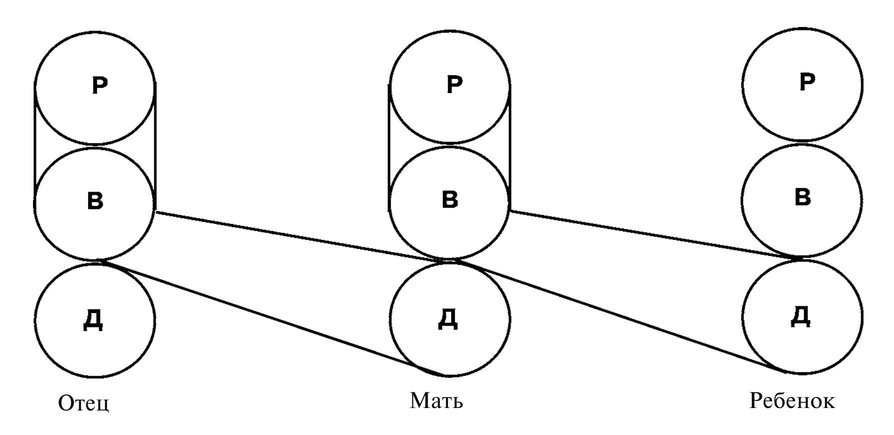


Рис. 7. Схема нездоровых симбиотических отношений внутри семьи. Симбиоз первого порядка (Шиффы и др., 1975).

кие проблемы возможны в этой семье? Ваши гипотезы? Сколько лет ребенку? Какие взаимоотношения у родителей? С какой проблемой пришла бы жена на консультацию к психологу?

Или представьте, что это схема взаимоотношений внутри школьного коллектива. «Отец» это директор школы, мужчина. «Мать» — образ собирательный, состоит из учительниц, а «ребенок» — ученики. Директор относится к своим учителям как к малым детям, беря на себя функции Взрослого и Родителя. Учителя используют свои эго-состояния Взрослый и Родитель, обучая учеников. Они считают, что дети не разумные и вряд ли когда-нибудь, повзрослеют. Какие проблемы могут быть в таком коллективе? Инфантильные дети, беспомощные учителя? Директор, взваливший на себя тяжелый груз ответственности и обязательств, все контролирующий и не умеющий расслабиться. Интересно, как директор реализует потребности своего Детского эго-состояния? Какие у него зависимости? Он трудоголик, заядлый рыбак и охотник, коллекционер. А может, алкоголик? Возможно, его детское состояние получает заботу и удовлетворяет потребность в любви и защите, когда он в больнице, после очередного инфаркта, когда все бегают, суетятся и говорят о том, что без него все в школе разваливается? А может быть, в своей семье он

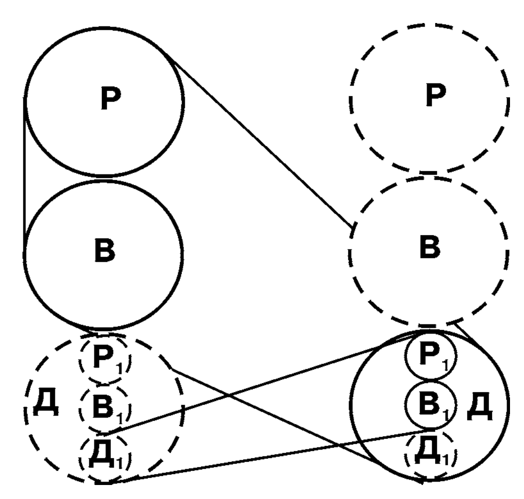


Рис. 8. Структурная модель нездорового симбиоза второго порядка между матерью и ребенком

избалованный Ребенок или деспот? Хороший учитель включает свое Детское состояние и не игнорирует Взрослое и Родительское эго-состояния у своих учеников. Ведь учение — это интереснейший и увлекательный процесс познания мира неизвестности. Хороший учитель на каждом уроке самый любопытный Ребенок среди учеников. Он зажигает и мотивирует других, используя своего Ребенка. «Вперед, за мной! На абордаж!» Вместе с тем, используя Взрослое эго-состояние, он апеллирует к взрослой части личности ученика, приглашая подумать, проанализировать, отстоять свою точку зрения в споре. Учитель одновременно и Родитель, который будет гордиться и праздновать победу своего ученика, учить заботе, любви и уважению. Он защитит ученика и поддержит в трудную минуту.

Рассмотрим нездоровый симбиоз, используя структуру эго второго порядка.

Симбиотические отношения отличаются очень прочными связями. Объяснить механизм возможно, используя модель эго второго порядка. На рис. 8 представлена симбиотическая связь между ребенком и матерью. Мать заботится о

ребенке на социальном уровне, в то время как ребенок заботится о матери на психологическом уровне. В симбиозе мать реализует заботу о ребенке через использования Родительского и Взрослого эго-состояний. Это первичное симбиотическое отношение — обычно ярко проявляющееся в поведении. Эти отношения видны окружающим людям. Однако такие отношения оставляют эго-Ребенок матери без поддержки, без внимания. Идеально отец обеспечивает эту поддержку, чтобы формировать то, что Дональд Винникотт назвал ГРУДНОЙ ТРИАДОЙ. Если эта поддержка не доступна мать, может обратиться к ребенку для поддержки. В выполнении этого она приглашает эго-состояния ребенка (Взрослый в Ребенке ($В_1$) и Родитель в Ребенке ($Р_1$)) заботиться о ее Детском эго-состоянии ($Д_1$). Это оставляет собственное Детское эго-состояние($Д_1$) без поддержки и заботы.

Нормальный симбиоз — нормальная стадия развития. Патологические формы симбиоза, типа симбиоза второго порядка, могут стать пожизненными образцами.

Симбиоз распространен особенно в терапии. Если терапевт занимает позицию Спасателя или Воспитателя, который усыновляет клиента, приглашает клиента быть его Ребенком. Пассивное поведение может быть приглашением от клиента к вхождению в симбиоз из Родительской позиции. «Я бедный беспомощный больной, помогите мне, решите за меня все мои проблемы». Симбиотические приглашения служат противопоказанием в терапии, они должны быть заменены на контрактные отношения.

Вспомните случаи симбиотических взаимоотношений в вашей жизни, практики и способы успешного выхода из него.

Работа с зависимостями

Рассмотрим процессы формирования зависимости. Мы говорили о том, что в возрасте до трех лет ребенок проходит этапы зависимости и отделения во взаимоотношениях с ро-

дителями и людьми из ближайшего окружения. Ребенок проживает здоровый симбиоз, выстраивает зависимые отношения, учится использовать другого человека в удовлетворении своих потребностей. Например, ребенок плачет, когда мокрые пеленки, и своим плачем «просит помощи». Мать удовлетворяет потребность ребенка в телесном комфорте, заботе и любви. Он принимает помощь и успокаивается. Пока ребенок не в состоянии обслуживать себя, он использует другого. Ребенок растет, мать учит его обслуживать себя самого. Приучает ребенка к чистоплотности и заботе о себе. Симбиоз разрушается, ребенок отделяется от матери, приобретая самостоятельность. Мать также постепенно отдаляется от ребенка, оставляя за собой функции защиты и поддержки. В каждом возрастном периоде, будь то школьные годы, подростковый возраст, юность, зрелость, старость, — человек проживает симбиозы, зависимые отношения от другого, от учителя, сверстников, от любимого человека, детей, супругов, внуков. Симбиоз проживается, разрушается, и человек приобретает новый опыт, который делает его более независимым, самостоятельным и цельным. Отношения сохраняются, но они строятся уже на других ценностях, не на использовании другого. В симбиозе для Детского эго-состояния есть одна ловушка. Дитя считает, что симбиотические отношения дают гарантированные поглаживания. «Если он меня спасает, значит, очень любит». «Раз помогает, значит, не безразличен я ему!» — решает Ребенок. Он всегда предпочитает делать выбор в пользу любви, чем сомнительной самостоятельности. Особенно, если нет позитивного опыта получения поглаживаний от самостоятельных побед, удовольствия от свободного выбора и независимости. Поэтому потребность в поглаживаниях от других, в признании другими, в любви заставляет человека вступать в зависимые отношения. Если еще стадии раннего симбиоза не были пройдены по здоровому пути и потребность в зависимых отношениях не была удовлетворена в полной мере, то вероятность зависимых и созависимых отношений во взрослой жизни высока.

Рассмотрим пример. Игорь — молодой человек, ему 16 лет. Он пришел в компанию сверстников. Игорь неуверенный, стесняется своей внешности. В присутствии девушек краснеет и начинает заикаться. Кроме пинков (насмешек), ждать ему сегодня вечером нечего. Он мечтает быть в центре внимания, чтобы девушки восхищенно смотрели и слушали только его. Он понимает, что лидер компании знает меньше и шутки у него плоские. Если бы Игорю немного смелости, то он мог бы стать лидером. Игорь не пьет, в компании же все пьют пиво. Игорь выпивает бутылку пива, и происходит чудо! Неуверенность и заикание исчезают. Парень выпрямляется и начинает фонтанировать! Игорь рассказывает смешные истории, стихи, новые фильмы. Он все знает и обо всем имеет свое мнение, девчонки восторженно смотрят на него, парни с уважением слушают. Он получает море поглаживаний. Игорь удовлетворил свои потребности в признании, уважении. Он почувствовал собственную значимость и неординарность. И все это он смог сделать благодаря какой-то бутылке пива!? У Игоря была цель, и он ее достиг. Он мог достичь цели прямым путем, например, работой над собой, повышением своей самооценки, уверенности в себе. Ходил бы на психологические тренинги, семинары, читал, занимался с психологом или психотерапевтом. Но это долгий путь самопознания, путь независимости и самостоятельности. Джин из бутылки все сделал за два глотка волшебного напитка, быстро. Раз, и ты уже у цели! Твои неудовлетворенные потребности в зависимых отношениях от других, потребность в поглаживаниях и признании от других — сегодня удовлетворены! И ты знаешь способ, как повторять это чудо снова и снова. И вскоре бутылки уже было мало. Через пару месяцев, чтобы добиться того же результата, Игорь добавил немного водочки. И чудо продолжалось! Девушки на твоей стороне, друзей много, все уважают и любят. Время шло. Наступил момент, когда произошло переключение. Средство стало целью! Алкоголь, который был средством достижения цели (полу-

чения поглаживаний от других), стал целью. Теперь он — алкоголь, был главной фигурой, которая давала поглаживания и с которой выстроились зависимые отношения. Эта зависимость была более глубокой, так как затрагивала не только психологические, но и физические уровни. Исчезли друзья, компания стала тяготить. Игорь стал пить один.

Что делать и как использовать полученную информацию в работе с самим собой? Мы уже знаем, что есть ненасытное Детское эго-состояние, которое вечно ощущает неудовлетворенность в поглаживаниях и признании. Миф Ребенка — «Поглаживания могут дать только другие люди». Мы также знаем, что в стрессовой ситуации обычно Взрослое и Родительское эго-состояния изолированы от анализа и принятия решения. Как совместить усилия всех трех составляющих нашей личности? Как можно удовлетворить потребность ребенка и уменьшить зависимость от другого человека, как добиться автономии? В своей работе мы используем следующие технологии. Мы спрашиваем клиента: «Что вы любите делать?». Смысл вопроса заключается в том, что клиент перечисляет действия, которые он совершает самостоятельно, независимо от другого человека. И эти действия приносят ему поглаживания с абсолютной гарантией, так как он любит это делать. Например, клиент говорит: «Я люблю бывать на природе, люблю смотреть телевизор, люблю играть на компьютере, лежать на диване с детективом в руках и т.д.». Из этого материала вы извлекаете двойную пользу. Во-первых, вы предлагаете клиенту делать из списка любое любимое дело, когда он почувствует патологическую тягу к зависимости. Например, обиделась женщина на несправедливую критику мужа, и автоматически включился в ней механизм зависимости. Ринулась она штурмовать холодильник и набивать желудок «поглаживаниями». Наелась до отвала, успокоилась на несколько минут, а потом «проснулся» внутри ее Родитель Свинья и начал критиковать за обжорство. Да так проняло, что захотелось с горя выпить (покурить, отомстить всему свету). Мы предлагаем

клиентке: «Как только почувствовали патологическое влечение, делайте какое-нибудь действие из списка любимых дел. Собралась и пошла гулять на природу или круги вокруг дома накручивать. Ходи, бегай, кричи, ругайся, выпускай пар. Успокоилась, пришла домой и легла на диван с детективом». Вторая выгода, которую можно извлечь из списка любимых дел. Мы предлагаем клиенту найти свои ресурсу, используя этот список. Например, клиент любит бывать на природе. «Что вам больше всего нравится, когда вы на природе?» — спрашиваем мы. И он говорит: «Я люблю вдыхать свежий воздух. Я чувствую, как мышцы расслабляются, из тела уходит напряжение, заботы и обиды. Я наполняюсь чистым воздухом, силой, здоровьем. Мне нравится смотреть по сторонам. Я вижу как крупный план — пейзаж, так и мелкий — радугу в капельке росы. Я также люблю наблюдать за жизнью насекомых, птиц. Я могу лежать часами в траве и наблюдать за муравьями, какие они труженики...». Далее мы спрашиваем: «Какие позитивные характеристики можно занести в банк поглаживаний, используя ваш рассказ о природе?». Клиент: «Я наблюдательный. Я любознательный. Я человек, который может регулировать напряжение и расслабление своего тела. Я замечаю красоту и вижу ее даже в малом». С каждым утверждением клиент все дальше уходит от проблемной зоны зависимости. Он начинает понимать, что в его жизни достаточное место занимает позитивное, не проблемное поведение, где он получает гарантированные поглаживания и не зависит от прихоти случая или другого человека.

Два ключевых вопроса при работе с зависимостями: 1. Что вы любите делать? 2. Что вы обычно делаете, когда находитесь в стрессе? Человек в стрессе теряет доступ к своим ресурсам. Его возможности получить поглаживания и успокоиться в стрессе ограничены. «Я пью, курю, ругаюсь» — мужской набор действий в стрессе. «Я плачу, ем и дуюсь» — женский набор. Научить клиента использовать все три эгосостояния, когда он в стрессе, — задача в психотерапии за-

висимостей. Используя Взрослое эго-состояние, клиент может остановиться и проанализировать собственное самочувствие, желания и порывы. Используя Родительское состояние — позаботиться о себе, думая о здоровье и благополучии. Детское состояние поможет закрепить взрослые и родительские результаты получением удовольствия от тех вещей, которые дают гарантированные поглаживания. Воля, контроль и анализ, а также позитивное подкрепление нового поведения позволяют разрушить зависимость.

Мы привели примеры поведенческих стратегий. Конечно, параллельно ведется кропотливая работа клиента с психологом или психотерапевтом по тому сопротивлению, которое оказывает клиент на пути к свободе от зависимости. Из сундука памяти извлекаются незавершенные конфликты старого опыта, симбиотические осколки, неудовлетворенные потребности в зависимых отношениях от другого, детско-родительские отношения. Все извлекается на поверхность и подвергается анализу. Почему самостоятельно справиться нельзя? Почему нужен психолог или психотерапевт? Потому, что задача профессионала не столько в анализе, сколько в моделировании нового опыта у клиента, проживания новых отношений зависимости и сепарации, где все стадии будут пройдены по здоровому пути. Во взаимодействии с профессионалом, в кабинете на сессиях шаг за шагом клиент и профессионал проживают вместе все стадии от симбиоза до автономии. Когда клиент приходит первый раз, он на языке метафоры беспомощный младенец. И профессионал использует свои Взрослое и Родительское эго-состояния для защиты и поддержки. В ходе психотерапевтической работы клиент получает доступ к собственным Взрослому и Родительскому эго-состояниям, он открывает в себе способности и ресурсы, которые позволяют справляться со стрессом. Профессионал постепенно обучает клиента «ходить, говорить» самостоятельно, быть взрослым. Он учит понимать и чувствовать другого, используя себя в качестве «тренажера». Давая обратную связь, профессионал показывает клиенту,

что чувствует, думает, как реагирует другой человек, общаясь с клиентом. Он учит давать, просить поглаживание, получать и просить помощь, отказывать, отстаивать свои границы. Клиент в тепличных условиях кабинета профессионала получает новый опыт взаимоотношений, построенных на доверии, уважении и признании автономии каждого. Порой этот опыт является более важным, чем анализ прошлого клиента. Клиент получает домашние задания, в которые профессионал включает маленькими порциями новый навык. Клиент использует его в своем окружении, в социуме, приобретая уверенность. Наступает момент, когда старое поведение полностью заменяется вариантами нового, где нет зависимости. Итак, удовлетворение детской потребности в признании и любви, «взросление» личности клиента, ее автономия и независимость от другого, собственная ответственность за здоровье и благополучие — конечная цель и одновременно шаги достижения этой цели. Цель и средства едины!

Глава 4
Структурирование времени

Понятие о структурировании времени

Когда мы находимся в различных эго-состояниях, наше отношение к времени существенно различается.

Например, Родительское эго-состояние родом из прошлого. Известно, что тогда и «хлеб был вкуснее, и сахар слаще, и вода мокрее». И прожитое имеет особое значение. Этот ценный опыт — золотой запас личности. Структурирование времени родительским состоянием происходит по проверенным на опыте шаблонам.

Когда человек находится в эго-состоянии Свободный Ребенок, он не испытывает трудностей со структурированием, реализуя свое развитие — мечтая о чем-нибудь очень приятном, изучая и творчески преобразовывая мир. Находясь в творческом состоянии такого рода, хода времени не замечаешь, успеваешь много сделать и получаешь при этом удовольствие. Когда человек в состоянии Адаптивный Ребенок, он ждет руководства и внешней помощи. Находясь в Свободном Ребенке, человек может использовать других для самостоятельного структурирования своего времени, а в Адаптивном — используется другими для структурирования их времени.

Человек в Детском эго-состоянии имеет определенные иллюзии относительно времени. Например, что время бесконечно, что время течет в обе стороны, как вперед, так и назад. Человек в Детском состоянии не ценит времени и может беспечно расходовать его. Это как кино- или видео-

пленка — их можно отмотать назад и прокрутить снова бесконечное число раз.

Человек во Взрослом состоянии умеет ценить время. Для него время — это улица с односторонним движением и река, в которую нельзя войти дважды. Во Взрослом состоянии человек оценивает и измеряет временные затраты и, таким образом, может оптимально структурировать свое время в соответствии с целями и задачами. При этом используются два способа — почасовой и целевой.

При *почасовом структурировании* человек живет по расписанию, исходя из затрат времени. Наиболее дисциплинированные люди по часам и минутам расписывают каждый свой день, иногда на месяцы и даже годы вперед. Это дает ощущение стабильности и уменьшает тревогу. Люди с почасовым структурированием редко опаздывают. Это люди контроля. И когда они считают, что достигли полного контроля над реальностью, то живут, «получая вялое удовольствие от безопасности».

При *целевом структурировании* времени люди действуют в соответствии с поставленными целями, и время — один из факторов, но не больше. Такие люди достигают основных своих целей. Например, они выполняют обязательства и приходят на встречу, но опоздав на полчаса. Зачастую они признают себя важными персонами и ломают временные графики окружающих. Они часто думают, а иногда и говорят: «Это не я опаздываю. Это все они, другие, приходят слишком рано». У людей, предпочитающих почасовое структурирование времени, они могут вызывать раздражение, недовольство и даже недоверие к ним в целом.

Целевое структурирование характерно для стремящихся к получению важного содержательного результата. Часовое структурирование времени более типично для людей, особенно ценящих структуру и порядок как таковые. А свой результат связывающих со взаимодействием с другими людьми. Впрочем, фактор времени широко используется для манипулирования другими людьми. Злоупотребляя вре-

менем других, мы совершаем над ними насилие. К этому мы еще вернемся при описании психологических игр.

Современные телефоны часто имеют счетчик времени длительности разговора. Разговаривая по телефону полезно видеть перед собой такой счетчик. Разговоры могут стать короче и насыщеннее информацией.

Мы обсудили время астрономическое, внешнее, данное, а иногда и навязанное нам время. Тогда как внутреннее, психологическое время имеет свои характеристики. Оно может течь в обе стороны. Оно может сжиматься и расширяться. Более того, психологическое время может останавливаться. Психологическое время соотносится с астрономическим. Мы можем, не глядя на часы, с большей или меньшей точностью сказать, который теперь час. Психологические часы приспособлены к ритмам нашей жизни: часовому, суточному, недельному, месячному, годовому. В экзистенциальном смысле время имеет прямое отношение к конечности бытия, к смерти. И еще, у каждого человека есть любимый возраст. И специальный тренинг позволяет ему произвольно менять ощущение своего возраста.

Как вы определяете свой возраст? В одной нашей тренинговой группе сразу несколько человек сообщило, что определяют свой возраст по «солдатам». «Когда-то солдаты на улице были дяденьками, затем стали сверстниками, а теперь просто мальчиками».

И максимально длительное время чувствовать себя в границах своего любимого возраста. Каждому человеку важно знать свой оптимальный темп жизни, чтобы проживать свою жизнь в своем темпе.

Для оценки темпа жизни, мы просим человека закрыть глаза и сообщить, сколько продолжается одна минута? Запрещается пользоваться какими-то приемами измерения, например внутренним счетом. Другой человек засекает время. Если вы через 20 секунд сообщили, что прошла уже минута, то 60 секунд делим на 20 и получаем 3. Значит, ваш жизненный темп в 3 раза опережает астрономическое время. И авторам книги знакомы люди, которые 3 раза в год празднуют Новый год!

Как уже сказано, только во Взрослом состоянии человек способен оптимально структурировать время, ставить цели и реализовывать их во времени. Впрочем, каждая часть нашей личности имеет свое представление о времени и о собственном возрасте.

Спросите у своего Родительского состояния, сколько ему лет? А сколько лет вашему Детскому состоянию? Когда вы зададите этот же вопрос Взрослому состоянию, то, скорее всего, получите ответ, приближающийся к астрономическому возрасту больше, чем у двух других. Так, одна из участниц нашей группы, с весьма пластичной психикой, сообщила, что в ее ощущениях у ее Родительского состояния возраст от 5 лет до бесконечности, у Детского состояния возраст бесконечен. А вот возраст Взрослого состояния от 36 до 42 лет. Тогда как ее календарный возраст составляет 36 лет.

Фиксируйте свои ощущения возраста, когда вы общаетесь с разными людьми.

С кем-то вы чувствуете себя совсем ребенком, с другими — взрослым человеком, а с третьими совсем старцем! Как в Золушке Фея то молодела, то старела, то вновь молодела.

Д. Рон (1998) считает, что «если мы достаточно разумны, чтобы вкладывать опыт прошлого, и достаточно мудры, чтобы «заимствовать» возбуждение и вдохновение из нашего будущего, то опыт прошлого и вдохновение будущего начинают работать на нас сегодня. Конечный результат, который мы предвидим, руководит нами в наших сегодняшних усилиях, делает достижения лучшего будущего неизбежным завершением».

Зачем человеку структурировать время? Эрик Берн указал, что — для удовлетворения «структурного голода», так как человек испытывает дискомфорт в ситуациях неопределенности, в ситуациях лишенных структуры. Ян Стюарт (1996) приводит пример Робинзона Крузо, который структурировал свое время, занимаясь деятельностью, строя жилище, исследуя остров. Деятельность позволила ему выжить и сохранить психическое здоровье.

Эрик Берн описал семь видов структурирования времени: уход в себя, ритуалы, времяпрепровождение, операция и деятельность, игры, близость.

Для различных эго-состояний есть предпочтительные виды структурирования. Каждый из видов имеет свою ***систему (фильтров) поглаживаний и пинков.*** *Вспомните, спросите у окружающих вас людей, что вы часто пропускаете «мимо ушей» — информацию о пинках, или поглаживаниях? На поглаживаниях или пинках в ваш адрес чаще фиксируется ваше внимание. Вы дольше помните о пинках или поглаживаниях? Это упражнение позволяет представить вашу систему фильтров, а также какой источник мотивирования и энергетики вы предпочитаете. Для вас больше подходит позитивное мотивирование при помощи поглаживаний или негативное — при помощи пинков?*

Интенсивность поглаживаний возрастает от ухода к близости. Однако увеличивается и психологический риск, связанный с непредсказуемостью получения поглаживания или пинка, ведь, общаясь, люди принимают или отвергают друг друга. Человек, находясь в Детском эго-состоянии, может воспринять эту непредсказуемость как риск для себя. Когда он был ребенком, то его благополучие зависело от поглаживаний, которые давали родители. И когда они отказывали, то это воспринималось ребенком как угроза существованию. Повзрослев, многие люди предпочитают те виды структурирования времени, которые в детстве гарантировали им максимальное количество поглаживаний и позволяли избежать пинков и неприятия. И неохотно прибегают к тем из них, которые сопряжены для них с риском.

Остановимся на каждом из видов структурирования времени.

Уход в себя

Уход в себя характеризуется наличием стимула и отсутствием ответа на данный стимул. Стимул может быть различным, как вербальным, так и невербальным. А если ответа нет совсем, то,

по сути дела, взаимодействие не состоялось. Есть только половина взаимодействия — как улица с односторонним движением. Донор передает свое сообщение. А реципиент полностью закрыт для восприятия сообщения. Причины такой закрытости могут быть самыми различными, и мы здесь не ставим перед собой цели обсуждать их. Важно уяснить одно, уход в себя — это только половина коммуникации. И он лишь условно отнесен к разряду межличностных взаимодействий. Во время ухода я могу давать только самопоглаживания. Поскольку я не взаимодействую с другими людьми, то избегаю риска быть отвергнутым, чего боится мой внутренний Ребенок. Уйдя в себя, человек физически присутствует в ситуации, но мысли и чувства его где-то в будущем или прошлом. Он использует свой банк поглаживаний, но рискует быстро истощить его, не получая поглаживаний извне. Яркий пример — молчаливый ученик у доски, он не отвечает урок и не говорит, что не выучил. Он замер. Весь класс активно подсказывает. Учитель злится. А он, как «монумент безмолвный», не принимает ни пинков, ни поглаживаний.

Вы можете проследить за людьми, которые уходят в себя во время собраний, совещаний, в транспорте и других условиях. Вы можете вспомнить, когда не реагировали на попытки вступить с вами во взаимодействие. Это и есть уход в себя.

Ритуал

Это стереотипная серия простых, дополнительных, заданных внешними обстоятельствами и контролируемых Родительскими состояниями взаимодействий.

Элементарная составляющая ритуала — поглаживание или пинок.

Ритуал — это знак взаимного признания.

Он может быть простым и состоять из двух поглаживаний. Например, при встрече два человека сказали друг другу по одному слову: «Привет» — «Привет». То есть выразили взаимное узнавание и признание на социальном уровне.

Ритуал может быть весьма длительным. Так, приветствия на Востоке и тосты на Кавказе могут продолжаться часами, а во время застолья в Казахстане тост вообще не должен прерываться.

Ритуал как знак взаимного признания, с одной стороны, освобождает от неуверенности и тревоги. С другой стороны, он позволяет избегать сближения и сохранять дистанцию.

Многие обряды являются ритуалами. Ритуал представляет собой социально программируемое структурирование времени, где участники приходят к соглашению делать одно и то же.

Ритуалы исполняются воспитанными, адаптивными Детьми под жестким контролем Родителей. Ритуалы дают положительные результаты, повышают адаптивность в социуме — это любимое структурирование позитивного Воспитанного Ребенка, который оглядывается на Родителя. Ритуалы гарантируют получение знакомых позитивных поглаживаний.

Ритуал позволяет уменьшить взаимные обязательства и вместе с тем снижает результат взаимодействия. А в связи с тем, что Родительское состояние привносит много ограничений, а часто и напряжения, у многих ритуалов вслед за обязательной Родительской частью наступает освобождение Детского состояния, позволяющего расслабиться, получить удовольствие. Так ритуальные собрания зачастую состоят из формальной и неформальной частей. Во время празднования юбилея — сначала Родительская торжественная часть, затем Детское застолье. При защите диссертации — сначала Родительское заседание защитного совета, затем Детская часть — банкет. В советскую эпоху — сначала лекция о международном положении с обязательным и гневным Родительским обличением «коварных планов международного империализма», затем буфет и танцы.

Прерывание ритуала вызывает Родительский гнев. Люди, прерывающие ритуалы, осуждаются обществом. Их часто избегают или не выбирают, не приглашают для дальнейших взаимодействий.

Итак, ритуалы — это социальные обряды, где все пришли к соглашению делать одно и то же. Это очень надежное взаимодействие, позволяющее сохранить дистанцию, не вовлекаться в личностно значимое общение, избегать обязательств. Они структурируют время и позволяют человеку сохранять свой образ.

Вспомните ритуалы вокруг вас и с вашим участием. Желаем мы того или нет, мы участвуем в ритуалах.

Более сложной формой взаимодействия является развлечение.

Времяпрепровождение, или развлечение

Это серия простых дополнительных взаимодействий, сгруппированных вокруг одной темы с целью структурирования определенного интервала времени. Начало и конец развлечения обозначаются ритуалами.

Функция развлечений — это социальное зондирование, когда поиск знакомств, связей, информации не отягощен обязательствами. Развлечения обычно содержат в себе поглаживания, и каждый участник способен получить максимальный выигрыш.

Эта форма взаимодействия позволяет держаться на безопасной дистанции, избегать близости. Она помогает на время притупить чувства вины, отчаяния. И часто постепенно приводит к скуке и ощущению неполноты жизни.

Впрочем, именно при времяпрепровождении люди находят себе партнеров для более сложных и ответственных форм взаимодействия — психологических игр и близости. Существуют наборы развлечений, типичные для определенных возрастных, социальных, половых групп. Остановимся на некоторых из них.

Для мужчин: «А наутро» — обсуждается, кто сколько выпил, что совершил и как себя чувствует. «Эта водка чище» — о достоинствах напитков. «Он победит на выборах» — политические новости. «Бизнес» — о том, как заработать по-

больше денег. «А вот я вам расскажу про нее...» — донжуанские победы. «На рыбалке», «На охоте» — названия говорят сами за себя. «Современный автомобиль» — марки машин, их достоинства и недостатки.

Для женщин: «Гардероб» — в центре внимания фасоны одежды. «Эти современные дети» — воспитание детей и их проступки. «Все из-за него» — о муже-тиране и связанных с этим потерях. «Обаятельный молодой человек» — о флирте. «Кулинария» — передаются рецепты блюд. «Как быть красивой» — о мерах поддержания привлекательности.

И для мужчин, и для женщин характерно развлечение «Цены» — обсуждаются различия цен в разных местах.

Человек, начинающий то или иное развлечение, рассчитывает на поддержку интересных для него собеседников. Когда же кто-то один в группе начинает противоречить устраивающему других развлечению, то его обязательно не примут в другие формы взаимодействия. Он также не будет вновь приглашен в данную компанию.

Приведем пример из литературы.

Женщины в начале рабочего дня собрались, чтобы выпить кофе и поправить макияж. Традиционное развлечение в этой организации — «Все из-за него», когда каждая из них рассказывает, чего она лишилась в результате тирании мужа.

В их кругу появляется новая сотрудница, которая привыкла развлекаться, исполняя «Розовые очки». Она с энтузиазмом рассказывает, как прекрасен ее муж и какие блестящие условия для счастья он ей создает.

Можно быть уверенным, что новую сотрудницу не только больше не пригласят на утренний кофе, но в этот же день в учреждении станет известно о многих ее недостатках.

При времяпровождении активизировано два эго-состояния — Родительское и Детское. Обмен информацией между участниками на поведенческом, социальном уровне позволяет избегать близких отношений и снять, таким образом, тревогу Ребенка, его боязнь наказания за более близкие отношения. Времяпрепровождение обеспечивает безопас-

ный обмен поглаживаниями. Здесь разрешено посплетничать и дать коллективный пинок отсутствующим.

Вспомните и проследи за собой и за окружающими вас людьми: как часто вы вступаете в развлечение и времяпрепровождение? С какими людьми это приятно, а с кем вы не станете это делать?

Операция и процедура

Две этих формы взаимодействия описываются как Деятельность. Она направлена на достижение конкретного, заранее определенного результата.

И при процедурах осуществляется из Взрослого состояния личности, тогда как при операциях может производиться с вовлечением всех трех субличностей. Получаемые в результате деятельности поглаживания или пинки всегда условны. Это отсроченные поглаживания и пинки, которые получают за хорошо или плохо сделанную работу. Непредсказуемость получения поглаживаний или пинков выше, чем в ритуалах и времяпровождении. Вместе с тем в деятельности человек защищен предметом деятельности. Например, в деятельности партнерам не обязательно выражать свои чувства непосредственно друг другу, они могут их выразить опосредованно, выразив свое отношение к проекту, материалу, качеству, срокам. В операции доминирует Взрослое эго-состояние, так как деятельность связана с достижением цели «здесь и сейчас». В деятельности человек поступает согласно правилам и требованиям. В этом случае он использует эго-состояния Воспитанного Ребенка, Поощряющего Родителя и Взрослого. Вовлечение других субличностей, за исключением Взрослой, и отличает процедуры от операций.

Наша ежедневная трудовая деятельность и заботы по дому часто являются процедурами и операциями. Это взаимодействия с понятными правилами, приносящие свои плоды. Проанализируйте их.

Близость

Близость — это свободный от игр и эксплуатации, искренний обмен чувствами, который исключает извлечение меркантильной выгоды.

Во время близости не бывает скрытых целей, отложенных взаимодействий, и мы свободны от жесткой внутренней и внешней цензуры. Мы прямо и откровенно высказываем друг другу свои истинные, аутентичные чувства и желания. Мы открыты друг другу. Как ложь — необходимое условие игры, так искренность — необходимое условие близости. Близость представляется необходимой составляющей любви.

Близость мало исследована научными методами. Наибольшие сведения о ней накоплены поэзией и художественной литературой. Принято считать, что близость при попытках ее научного изучения разрушается.

Действительно, все три эго-состояния настороженно относятся к близости.

Родитель убежден, что близость — проявление слабости и, соответственно, боится таким образом себя скомпрометировать, сводя близость до минимума и ограничивая ее рамками частной жизни.

Взрослый сознает, что доверие, оказанное человеку вероломному, дает тому возможность вредить, и, соответственно, также относится к близости с большой осторожностью.

Ребенок боится наказания за близость.

Может быть, поэтому в нашей жизни так мало близости. А для того чтобы в ее отсутствие избежать невыносимой скуки, люди заполняют наиболее интересные часы своей жизни изощренными психологическими играми.

Самый важный и значимый для нашей жизни результат может дать именно близость. По мере усложнения форм взаимодействия и восхождения от изолированной замкнутости к близости возрастает степень психологического риска общения, увеличивается непредсказуемость поглаживаний, с одной стороны. И увеличивается возможность достижения незаурядного

результата — с другой. Близость чаще возникает между двумя людьми. Впрочем, в группах, например в продвинутой психотерапевтической группе Восточной версии анализа, переживание близости между участниками часто является важнейшим механизмом достижения впечатляющего терапевтического эффекта. В онтогенезе близость возникает за счет переживания полного физического слияния ребенка с матерью. После рождения переживания близости возникают во время физического и тактильного контакта матери и ребенка во время кормления грудью. На этом этапе развития эмоциональное, чувственное переживание близости связано с физической близостью. По мере роста и социализации ребенка возможности для физического контакта с другим человеком постоянно сокращаются. Во взрослой жизни они наиболее ограничены. Переживания близости возникают в результате совместной деятельности. В результате совместного пребывания в безопасном, особо комфортном окружении. Можно выделить интеллектуальную близость, возникающую во время беседы, например, двух профессионалов высокого уровня. Эстетическую близость, возникающую в результате наслаждения произведением искусства. Душевную близость, когда два человека чувствуют как много между ними общего. Можно выделить и переживание близости, возникающее в результате совместного употребления психически активных веществ. И каждый раз близость — это переживание определенных эмоций и чувств в результате определенных взаимодействий с окружающим миром. Чем более развита личность человека, тем больше возможностей для испытания чувства близости.

И этот результат не всегда достигается путем взаимных поглаживаний. Есть формы близости, которые предполагают интенсивный обмен пинками, позволяя прояснить позицию каждого, честно и откровенно обсудить все претензии и негативные аспекты отношений и разрешить таким образом конфликты, даже застарелые и, казалось, вечные. Отсюда наша убежденность в том, что результат, достигаемый в условиях близости, всегда конструктивен.

В одной из своих работ Э. Берн описывал близость как искренние и свободные от игр и эксплуатации прямые транзакции между Детскими эго-состояниями партнеров, условия для которых устанавливаются их Взрослыми состояниями. Такую близость можно назвать зрелой.

Близость трудно воспроизвести в упражнениях. Более того, при попытке изучения близости она, так же как и любовь, разрушается. Поэтому лучше вспомнить те состояния близости, которые имели место в вашей жизни. Насколько вы открыты для близости? Готовы ли вы первым предлагать близость во время общения? Или чаще настроены отвечать близостью на предложения других людей? А может быть, вы вообще избегаете этой формы взаимодействия?

Вместе с тем важно отличать близость от ложной близости, в которой есть скрытые мотивы и откладывание действий. Ложная близость — это, по сути дела, хорошо замаскированная сложная игра.

Игры пронизывают всю нашу жизнь и особенно важны для изучения. Мы подробно остановимся на психологических играх после анализа технологий общения людей друг с другом. Анализ технологий общения составит следующую главу книги.

Глава 5
Анализ технологий общения

Транзакция (взаимодействие) — единица общения

Многие из нас зачастую питают иллюзии, будто мы и окружающие нас люди говорим на одном языке и всегда понимаем друг друга. На самом деле мы говорим на разных языках. Каждый несет в себе по крайней мере три языка: Родителя, Взрослого, Ребенка. Находясь в различных эго-состояниях, мы по-разному видим, слышим, чувствуем. Например, находясь в Родительском или Взрослом состоянии, человек использует общепринятые понятия. Находясь в Детском состоянии, он вкладывает в них свой собственный, одному ему понятный смысл.

Одни и те же слова могут употребляться разными людьми для обозначения совершенно различных явлений. Для специалиста в области анализа иногда это бывает настолько очевидным, что часто приходится спрашивать собеседника, что конкретно он имеет в виду, употребляя то или иное слово. А в случае длительных взаимодействий, как это может быть при психотерапии, иногда даже составляют словарь терминов и понятий. В глубоко работающих психотерапевтических группах участники подходят к такому этапу взаимодействия, когда осознают, что понимают не все говорящееся в группе. И более того, понимают речь только части участников группы. И достижение общего понимания становится важной частью продвижения группы.

Работая в традициях анализа, мы придаем особое значе-

ние общению, взаимодействию между людьми. Анализ предлагает свое понимание общения. Где единицей общения является *взаимодействие* (*транзакция*).

Транзакция (взаимодействие)— *основная единица социального общения.*

Каждое взаимодействие обязательно включает в себя *стимул* и *ответ* (*реакцию*).

Многие имеют несколько уровней. Для нас важны, пожалуй, два.

Первый — явный, или социальный уровень взаимодействия. Он передается словами и является информационным.

Второй — скрытый, или психологический уровень. С нашей точки зрения, этот уровень точнее называть психотерапевтическим. Он передается жестами, тоном голоса, выражением лица, позой, частотой и глубиной дыхания, учащением пульса, расширением зрачков, интенсивностью потоотделения. Передается невербально, является мотивационным и содержит в себе психотерапевтические послания.

Явный уровень взаимодействия воспринимается в виде информации, которую можно измерить количественно, сосчитав в соответствующих единицах — словах, битах, символах. Скрытый уровень измеряется только качественно — по эффекту, оказанному на человека, принимающего послание. И здесь особенно важно, насколько данный человек открыт и готов осознавать психотерапевтический уровень послания.

Всякое взаимодействие имеет социальный и психотерапевтический уровни. Они могут совпадать или нет.

Четыре правила коммуникации

Первое правило гласит, что все взаимодействия: с самим собой, между двумя, а также большим количеством людей — можно описать семью вариантами, или типами взаимодействия. Перечислим их: уход в себя, процедура, операция, ритуал, развлечение, игра и близость. В дальнейшем мы более под-

робно разберем эти понятия. И каждый сможет убедиться, что они действительно позволяют охватить все варианты взаимодействия человека с самим собой и другими людьми.

Второе правило сообщает о том, что при согласованности эго-состояний партнеров, то есть когда ответ дается из того эго-состояния, которому направлен стимул, или векторы стимула и ответа параллельны, коммуникация может продолжаться неограниченно долго. При пересекающихся взаимодействиях коммуникация прерывается. И для ее восстановления нужно, чтобы хотя бы один из участников изменил свое актуальное эго-состояние.

Третье правило: результат взаимодействия определяется на скрытом, или психологическом, уровне взаимодействия, а не на явном — социальном — уровне.

Всякое взаимодействие — это обмен эмоциями, мотивациями и энергией. Одни привычно больше отдают, другие — потребляют. Среди доноров, т. е. людей, обычно передающих эмоции, мотивации и энергию, важно упомянуть детей, актеров, юмористов, психотерапевтов. Сюда же можно отнести и домашних животных (прежде всего собак). Это ***четвертое правило*** коммуникаций.

Виды взаимодействий

Как было сказано выше, существуют два вида транзакций: параллельные и пересекающиеся.

Параллельные взаимодействия

В параллельных (дополняющих) транзакциях векторы стимула и реакции параллельны друг другу.

«Реакция» исходит из того эго-состояния, в которое был направлен «стимул». Параллельные транзакции могут продолжаться бесконечно долго. Возьмем для примера транзакции между эго-состояниями Воспитанный Ребенок — Воспитанный Ребенок. Ритуал — излюбленный способ струк-

турирования времени для адаптивных Воспитанных детей. Ритуалы имеют ценность, так как являются формой поглаживания — вербального и невербального. «Привет!» «Как дела?» «Что нового?»... Улыбка, похлопывание по плечу, поцелуи, рукопожатие. Слова, мимика, жесты, которые сопровождают ритуалы, действуют «как ласка на ребенка» (Э. Берн «Секс в человеческой любви»). Они стимулируют, повышают настроение, заряжают энергией.

Вместе с тем Воспитанные Дети, говоря ритуальные слова, тщательно избегают заходить на чужую территорию и оберегают свою. Подробный отчет о том, как идут дела, на самом деле не нужен и не интересен никому.

Воспитанные Дети держат друг друга на расстоянии, придерживаясь хорошо известных формул приветствия и разговора, говоря раз за разом одни и те же тщательно выверенные словесные клише.

В ритуалах каждый из участников взаимодействия рассчитывает на поглаживания и чем больше их получает, тем больше вероятность того, что знакомство перерастет в новое качество, например дружбу или вражду.

Сосредоточьтесь и передайте своей паре или воображаемому человеку несколько параллельных посланий и получите от него параллельные послания. Вы поймете, что это совсем не трудно.

Пересекающиеся взаимодействия

Пересекающаяся транзакция возникает тогда, когда на стимул дается неожиданная реакция из эго-состояния, в которое не был направлен стимул.

Например, транзакция из Свободного Ребенка к Свободному Ребенку: «Давай повеселимся!». Пересекающая транзакция из Карающего Родителя к Ребенку: «Ты можешь хоть когда-нибудь быть серьезным?». Пересекающая транзакция прекращает взаимодействие. После него люди стремятся отдалиться, отвернуться друг от друга или изменить направление разговора. Семейная жизнь, работа, дружба,

любовь — пересекающиеся транзакции присутствуют везде. Человек, который начинает транзакцию из Взрослого к Взрослому, ожидая взаимопонимания и конструктивного партнерства, не получает ожидаемого ответа, чувствует себя обиженным, непонятым, оскорбленным. Например, на стимул, подразумевающий Взрослое взаимодействие: «Давай, определим планы на сегодняшний день», человек получает эмоциональный ответ, например, из Ребенка: «Ты, как моя мать, вечно требуешь от меня большего, чем я могу!». Или из Родителя: «Какие планы, посмотри на себя! Реши свои проблемы сначала, а потом уж поговорим!».

Однако пересекающиеся транзакции могут быть и полезными, особенно если транзакции бессмысленны и деструктивны и вы не можете справиться с потоком критики и обесценивания. Зная правила транзакций можно активно пресечь деструктивный диалог и выйти Победителем.

Как пересекать деструктивные транзакции?

Первое правило: Тема взаимодействия должна быть изменена. Например, если темой была критика ребенка, то новая тема не должна продолжать ее. Второе правило: одно или оба эго-состояния нужно изменить. Например, если первоначальная реакция была из Родителя в Ребенка, то ответ должен быть, например, из Взрослого во Взрослое эго-состояние. Вы осознанно используете другие эго-состояния. Если оба эго-состояния останутся без изменения, то результат не будет достигнут.

Например, на транзакцию Родитель — Ребенок «Ты гадкий ребенок!» возможны следующие варианты ответов. Первый Взрослый-Взрослый «Давай, погорим». Второй Ребенок—Ребенок «Иди ты к черту» и третий Родитель—Ребенок «Успокойся» или «Прекрати сейчас же». В третьем варианте изменены сразу два эго-состояния.

Вы имеете минимум три варианта пересечения транзакции и максимум 24, если используете функциональную модель эго-состояний. Достаточно иметь 8—10 выборов.

Рассмотрим примеры. Диалог между мужем и женой.

Транзакция мужа из Критикующего Родителя в Адаптивного Ребенка жены.

Муж: «Опять эти непомерно большие траты! Вечно тебе не хватает денег».

1. Жена пересекает из Критикующего Родителя во Взрослое мужа: «Ты не должен был жениться и заводить детей, если не в состоянии их обеспечить».

2. Жена пересекает из Критикующего Родителя в Адаптивного Ребенка мужа: «Ты смеешь разговаривать со мной в таком тоне? Да, я не госпожа Рокфеллер, ведь мой муж всего лишь Иванов».

3. Жена пересекает из Свободного Ребенка в Свободного Ребенка мужа: «Опять ты о деньгах, займемся лучше любовью».

4. Из Адаптивного Ребенка жены в Адаптивного Ребенка мужа: «Мы оба с тобой не справились».

5. Из Взрослого во Взрослое эго-состояние: «Надо составить точный план доходов и расходов».

6. Из Заботливого Родителя в Заботливого Родителя: «Мир жесток. Надо держаться вместе, чтобы защитить наших детей».

7. Из Критикующего Родителя в Критикующего Родителя: «Вся вина лежит на нашем государстве и правительстве. Ты только послушай, что передали по телевидению...».

8. Из Заботливого Родителя в Свободного Ребенка мужа: «Успокойся. У тебя давление».

9. Из Свободного Ребенка в Критикующего Родителя: «Ну и жадина. Ты же знаешь, я люблю себя любимую».

10. Из Свободного Ребенка в Заботливого Родителя: «Я знаю, милый, что ты стараешься, но мне мало».

11. Из Адаптивного Ребенка в Заботливого Родителя: «Я знаю, что я гадкая транжира. Я больше не буду».

Проделайте упражнения. Выберите транзакции, которые имеют самые деструктивные влияния. Темы могут быть такими: «Ты плохой сотрудник», «Ты плохая жена (муж)», «Ты плохой родитель». Найдите от трех и больше вариантов от-

ветов. Используйте «психологическое каратэ» — устное искусство самообороны. Учитесь наносить точные удары по мишеням обесценивания, обиде и зависти.

Скрытые, или психологические взаимодействия

Наиболее сложными по своей структуре являются скрытые транзакции, когда истинное — часто манипулятивное или социально осуждаемое, сообщение или побуждение скрывается, маскируется другим сообщением, внешне абсолютно невинным и социально приемлемым. Это еще один, третий вид транзакций.

Например: Продавец говорит клиенту: «Этот товар великолепен, но он дорогой и вам не по карману». Послание направлено как Взрослому, так и Ребенку. Из Взрослого клиент может ответить: «Вы правы». В то время как Ребенок может ответить: «Я беру его! И это мой ответ этому нахальному продавцу!».

Еще один вид скрытых транзакций. Реакция на чужие несчастья улыбкой или смехом. Например, учитель насмехается над «глупостью» ученика; мать смеется над упавшим ребенком; жена умиляется закодированному мужу-алкоголику, который напился: «Тебе же будет хуже, пропащий ты человек».

Извиняющийся или саркастический смех над собственными оплошностями и болью называется «***висельной транзакцией***», или «***смехом висельника***» (Клод Стейнер). Смех не соответствует смыслу слов и является приглашением для слушателя присоединиться к этому смеху и, таким образом, подкрепить сценарное верование говорящего. Например, человек, который, смеясь, заканчивает рассказ о своей ошибке такими словами: «Это так похоже на меня, я ведь всегда все делаю неправильно...», приглашает слушателей позабавиться и тем самым подтвердить свое сценарное верование «я не могу думать». Термин обязан своим происхождением разбойнику, который шел на казнь, улыбаясь

своей злой судьбе и при этом бормоча про себя: «Ну вот, маманя, ты всегда говорила, что я кончу жизнь на виселице, так на тебе, получай» (Словарь ТА, 2000).

Транзакции со скрытыми мотивами широко распространены среди людей с позицией неблагополучия. Они подменяют открытые взаимоотношения манипулятивными и позволяют избегать искренности и открытости.

Транзакция — единица социального взаимодействия. Любое взаимодействие, каждая транзакция несет в себе поглаживание или пинок. Мы постоянно стремимся к взаимодействиям, так как общение, признание — источники поглаживаний, которые нам физиологически необходимы. И как бы нам ни было страшно, каким бы ни казалось опасным — мы рискуем, потому что одиночества и отверженности мы боимся еще больше. Кто преодолел страх и обрел свободу — счастлив и благополучен. Кто еще не готов рисковать — играет в игры и собирает пинки.

Хорошей иллюстрацией к познанию психологических транзакций могут быть ваши воспоминания о ваших первых влюбленностях. Что вы говорили и что вы на самом деле имели в виду? Что говорили вам и что на самом деле имели в виду? Воспроизведите картины своего прошлого и вам многое станет понятным.

Глава 6
Психологические игры

Игры большого города

Мы выходим из дома. Недалеко от нашего парадного продают сувениры. Цена на одни и те же изделия зависит от того, кто интересуется покупкой: иностранец из дальнего зарубежья, житель СНГ, соотечественник или москвич. У расторопных продавцов много игр. Остановимся на одной. Вам приглянулась чудесная маленькая шкатулка с изящной миниатюрой на крышке. Вы с удовлетворением узнаете, что и цена, по сравнению с другими подобными вещицами, вполне приемлема. Вы решаете купить. Продавец заворачивает вам вашу покупку. В это время второй продавец, не умолкая и старательно фиксируя на себе все ваше внимание, предлагает вам другие товары. Он беззастенчиво фантазирует об их свойствах и происхождении. Вы уходите с покупкой, еще долго вспоминая и обдумывая то, что говорил вам второй продавец. И... когда вы разворачиваете свою покупку... Вместо изумительной деревянной шкатулочки с лаковой миниатюрой, у вас шкатулка из картона с наклеенной цветной открыткой. У вас отсутствует чек или иной документ, удостоверяющий ваши права потребителя. Остается только горько сетовать, а лучше — громко рассмеяться... Вы вновь стали жертвами игры.

Я выхожу из дома. Недалеко от моего парадного, под памятной доской Анатолию Рыбакову — автору «Детей Арбата», «Страха», «Кортика», рядом с магазином «Овощи, фрукты» продают и овощи, и фрукты. И в самом магазине продают ово-

щи и фрукты. Только в магазине цены выше. Конечно, эти женщины заняты неразрешенной торговлей, и милиция иногда ими интересуется. Тогда часть из них убегает, а другие лишь чуть-чуть отходят в сторону и спокойно пережидают. Вы спрашиваете: «Откуда фрукты?». Вам отвечает чернявая женщина: «Молдавские, свежие, сладкие, красивые, дешевые». И все вы это сами видите. Да и сама приветливая и опрятная женщина похожа на молдаванку. И вы говорите: «Свешайте мне три килограмма». Она начинает взвешивать и вдруг вскрикивает: «Милиция, побежали». Подхватив свои фрукты, она спешно удаляется в полутемную подворотню. Вы бежите рядом с ней. И там, в полумраке она взвешивает вам три килограмма фруктов. Даже не задавая традиционного для московских рынков вопроса: «Вам завесить или вы на своих весах взвесите?» В хорошем настроении вы приходите домой. С гордостью отдаете свою покупку жене. И вдруг слышите ее слова: «И для чего же покупать такие плохие яблоки? А, кстати, сколько здесь?» В каждой московской семье есть весы. Многие ходят с ними на рынок, чтобы контролировать вес своих покупок. И вскоре оказывается, что яблок вовсе не три килограмма, а значительно меньше... Вы вновь стали жертвой игры. Перед тем как перейти к следующему примеру, важно дать два пояснения, имеющие отношение к играм.

При покупках на рынках Москвы продавцы задают вопрос: «Вам взвесить или вы на своих весах взвесите?» Чаще всего у такого продавца двое весов типа безмен. Одни точные, другие подкрученные. И в зависимости от того, будете ли вы перевешивать, в ход идут те или иные весы. Теперь о продавщице фруктов. Она действительно молдаванка. Только из Молдавии уехала очень давно и круглый год продает в Москве фрукты. А когда она не торгует, то в шикарной шубе проходит мимо своих товарищей, продающих фрукты. Никогда не останавливаясь, она заходит в магазин «Овощи и фрукты» и делает покупки там.

Я выхожу из дома. Недалеко от моего парадного находится пункт обмена валюты. Как только курс рубля начинает

колебаться, возле обменного пункта выстраивается очередь. И сразу появляются люди, предлагающие разные услуги. Кто-то из них предлагает просто обменять без очереди, кто-то даже по более выгодному курсу. И в результате нескольких несложных манипуляций в ваших руках вместо денег может оказаться то, что называется «куклой». То есть бумага, сверху «обернутая» в деньги. Или вы можете лишиться денег и быть сильно напуганными возможностью возбуждения уголовного дела, когда в вашем незаконном обмене денег в качестве нежданного участника появляется фигура в форме милиционера и сообщает вам о предстоящем уголовном преследовании. Милиционер задерживает человека, пытавшегося поменять вам деньги. Вы, расставшись с некоторой суммой, спешно покидаете опасное место. И когда на другой день проходите мимо, с удивлением обнаруживаете, что ваш «меняла» преспокойно выискивает новую жертву, а человек в милицейской форме маячит совсем рядом... вы вновь стали жертвой игры.

Я выхожу из дома. И направляюсь в метро. Рядом с метро место всегда оживленное. Слышу: «Мужчина, можно вас? Интересная игра, бросьте...» Вы не останавливаясь идете дальше. И только слышите вдогонку «Я за вас бросил, получите выигрыш...» Если вы остановитесь, чтобы получить выигрыш, вас окружит группа игроков, и вы точно проиграете в одном из многих вариантов игр, получивших название «лохотрон». То есть игра, рассчитанная на простаков.

Или к вам подходит милая девушка и сообщает, что проводится лотерея туристических путевок или социологический опрос об отдыхе. И она хотела бы задать вам несколько вопросов. Отвечая на вопросы, вы сообщаете свои данные. Вскоре вам звонят и торжественно сообщают, что именно вы выиграли «апартаменты в экзотической стране» и вам обязательно необходимо быть на презентации и явиться обязательно с супругой. На презентации выясняется, что выигравших «апартаменты» очень много. И этот выигрыш нельзя получить деньгами или каким-то другим пу-

тем. А нужно обязательно ехать в эту экзотическую страну и там получить свой приз. И если вы это сделаете, то обнаружите, что вы заплатили за путевку слишком дорого, переплатили за визу, авиабилеты. Что вы оказались далеко не в лучшем пансионате и далеко не в самое удобное время. И когда вы все осознаете и посчитаете, то с неприятным чувством поймете... вы вновь стали жертвой игры.

Или к вам подходит скромный мужчина и сообщает, что в метро авария. И вам лучше ехать на такси, и цены низкие. Это так называемый подсадчик. Он приводит таксистам клиентов и зарабатывает как посредник. Подсадчиков особенно много в аэропортах и на вокзалах. Позвольте немного отвлечься. Описывая эту игру, я слышу звонок в дверь. Входит редкий гость, мой друг и коллега. Он живет в Сибири и только что прилетел в Москву. В аэропорту он сел в такси и поехал на железнодорожный вокзал. Водитель такси без умолку рассказывал московские истории. И как-то мимо ушей пропустил заявление пассажира о той сумме, которую он может заплатить. И когда пассажир все же настоял на том, чтобы сумма была определена, водитель сказал, что в Москве принята оплата по счетчику километров, и каждый километр стоит... и назвал сумму, большую, чем пассажир готов был заплатить за всю поездку. Пассажир к своему неудовольствию узнал, что должен будет заплатить сумму в 60 раз большую, чем он рассчитывал и о которой заявил в начале поездки. Дальше мы будем обсуждать антитезисы, которые представляют собой приемы внешнего освобождения, разрушения игры. Сейчас сообщим лишь о том, как человек, хорошо знающий игры, использовал антитезис.

Пассажир заявил, что он отказывается оплачивать поездку исходя из такого расчета и потребовал, чтобы таксист отвез его в аэропорт, где он обратится к диспетчеру такси. Таксист остановил машину на ближайшей автобусной остановке. Пассажир вышел. Остановил проходящую легковую машину и сразу, внятно условившись о приемлемой цене, благополучно добрался до вокзала.

Вернемся к метро. К вам подходят цыгане с разнообразными предложениями. Стоит принять любое из их предложений и... вы вновь станете жертвой игры. Где они, кстати, часто используют состояния измененного сознания, так называемый цыганский гипноз. А нищие... Нищенство в нашей стране настолько распространено, что мы обычно не замечаем, что часто это игра. Сообщим об этом подробнее немного позже.

Я выхожу из дома и захожу в метро. Я очень спешу и быстро помещаю свой многоразовый билет для поездок в компостер. В это время происходит короткое замыкание и все билеты в компостерах блокируются. Ими теперь нельзя пользоваться. Дежурный говорит: «Пройдите в кассу метро». Кассир вас просит подождать, пока освободится старший кассир. Дождавшись старшего кассира, вы узнаете, что вам следует ехать до станции «Проспект мира», там выйти на поверхность, найти здание управления метрополитена. В этом большом офисе найти сотрудника, который, изучив ваш проездной билет, разблокирует его. Предположим, что вы отложили свои дела, купили билет на одну поездку и поехали в управление метрополитеном. Там вы, скорее всего, обнаружите очередь из нескольких сотен пассажиров метрополитена и одного сотрудника, вдумчиво и подробно разбирающегося с каждым заблокированным проездным билетом. Когда вы все-таки выстоите очередь, у вас могут попросить удостоверение личности. Если у вас его не окажется, учтивый сотрудник предложит прийти в другой раз с удостоверением. Может быть, лучше сразу после того, как ваш билет блокирован компостером, осознать, что... вы вновь стали жертвой игры. Принципиальное отличие этой игры состоит в том, что против вас играет могущественная государственная структура, а не отдельные, пусть даже особо предприимчивые, граждане.

Я выхожу из дома и осознаю, что игр, в которые меня вовлекают, становится все больше. А может быть, я просто их все лучше и лучше вижу, осознаю и избегаю. Как тяжело тем, кто

приезжает в Москву из других городов. Именно они часто становятся жертвами игр. А вот москвичи часто приобретают иммунитет ко многим играм вовсе не за счет их распознавания, а за счет формирования множества личностных защит. Они формируются чаще бессознательно и исходят из интуитивной оценки опасной ситуации. Иногда на основании негативного опыта в одной ситуации, экстраполируясь в последующем на многие аналогичные. Конечно, такие защиты помогают адаптироваться в огромном мегаполисе. Только они еще и препятствуют усвоению новой информации, снижая открытость и восприимчивость человека. Я уж не говорю о многих профессиональных качествах специалистов, работающих с людьми. Впрочем, вернемся к играм.

Значение игр

Все люди, за некоторым незначительным исключением, играют в игры. ***Игры*** позволяют занять, заполнить или, как принято говорить в теории анализа, *структурировать время*. Игры будоражат чувства и наполняют жизнь переживаниями, давая энергию для свершений или для удерживания себя от деятельности.

Игры позволяют человеку без существенных усилий поддерживать свой образ, а также образы других людей, сохранять их такими, какие для него выгодны.

Заполняя жизнь человека, игры постепенно начинают определять ее качество и стиль и могут превращаться в судьбу. При этом происходит обеднение жизни человека. Ведь люди, судьбу которых определяют игры, не могут быть удачниками, победителями.

С момента рождения каждый человек становится участником игр в своей семье, а позже, подрастая, и в обществе. Каждое эго-состояние человека испытывает свои неудачи и получает свое вознаграждение в играх. Играя из Родительского состояния, мы повторяем игры наших родительских фигур. Играя из Детского состояния, мы вновь и вновь по-

вторяем неуспешность и иллюзии первых лет своей жизни. Такие игры обычно содержатся в ближайшем бессознательном, а когда осознаются, — то разрушаются. Правда, часто возникают вновь и повторяются. Игры, разыгрываемые из Взрослого состояния, рассчитаны и осознаваемы. Взрослые игры, разыгрываемые продавцами, финансовыми пирамидами, чиновниками, — то есть те, которые сознательно рассчитаны на получение наживы. Это игры профессионалов с дилетантами. Причем со стороны профессионалов они осознаваемы, тогда как со стороны дилетантов — бессознательны.

Каждое действие игры сопровождается поглаживаниями. В начале игры поглаживаний больше, пинков меньше. Чем дальше, тем интенсивнее поглаживания. И в конце игры — самые сильные поглаживания и самые сильные пинки.

Игры могут включать в себя момент переключения, когда игроки испытывают чувство будто что-то произошло или скоро произойдет. Одни воспринимают это чувство как непредвиденное и весьма неприятное. Другие ощущают скорую развязку и выигрыш. Впрочем, такое чувство может длиться лишь несколько мгновений, затем уходит и забывается.

Итак, игры — это:

- структурирование времени и в, конце концов, судьбы;
- укрепление старых решений;
- стимуляция чувств, эмоций и энергии;
- репетиция будущих сцен;
- отчаяние при отказе партнера играть: «А что же теперь делать?»

Определение игр

Существует несколько определений игр.

Так, под играми понимается продолжительный ряд действий с определенной скрытой целью, движущихся к определенному, предсказуемому исходу. В таком общем определении суть игр остается непонятной.

Вот еще одно определение. Последовательность действий, часто заученных, на первый взгляд очевидных, но со скрытой мотивацией, называется игрой. Это определение хорошо дополняет представление об играх.

Есть совсем простое и короткое определение, где играми называется ряд движений с ловушкой. Здесь внимание акцентируется на ловушке.

А вот и более подробное определение, содержащее формулу игры. Игрой называются взаимодействия, содержащие слабость, ловушку, ответ, удар, расплату, вознаграждение. Каждое действие в них сопровождается определенными чувствами. Более того, ради получения чувств часто и совершаются действия игры.

Приведем еще одно определение, предложенное И.А. Чегловой. Игра — это цикл манипулятивных взаимодействий, неосознанно направляемых человеком на переживание привычных эмоций и ощущений с целью подтверждения ранее избранной жизненной позиции (фиксированной эмоциональной установки) и организации своей судьбы.

Результат игрового поведения — это предлог для искомых переживаний (***«купоны»***, дающие право на них — термин Э. Берна), что прямо противоположно тому, что наблюдается при деятельности, сознательно предпринимаемой для удовлетворения конкретных биологических, социальных или духовных потребностей человека. Ведь чувства в случае деятельности — это критерий оценки получаемого результата, а не самоцель.

Антитезисы

Для понимания игры важно и даже обязательно раскрыть ее антитезис, который представляет собой внешнее освобождение от игры, отключение сценарного поведения или сценарной стратегии посредством внешнего воздействия. Оно необходимо в случае, если человек осознает бесперспективность игры, но не имеет внутренних ресурсов для того, что-

бы выполнить свое собственное решение о ее прекращении. В каждой игре возможно внешнее освобождение. Или даже несколько освобождений.

Изучив большое количество игр, мы задались вопросом о том, существует ли универсальное освобождение от игр. Мы считаем, что таким общим, а может быть, и всеобщим внешним освобождением является отсутствие лжи. Осознание истинных мотивов своего поведения и отказ от ложных взаимодействий делают игры невозможными. Впрочем, не всякая ложь — игра, хотя всякая игра содержит ложь.

Можно привести еще три общих антитезиса для игр, — это контрактные отношения, обращение к профессионалам и отказ от халявы.

Контракт — это договор с самим собой, другим лицом или организацией о деятельности для достижения определенных, оговоренных целей. Умение заключать контракты, до конца их выполнять, изменять, когда это необходимо, приводит человека к желаемым результатам.

Важными характеристиками контракта являются четкость целей и обязательств, ясность и краткость. В таких контрактах исключаются возможные игры.

Контракт в психотерапии обязательно включает в себя четыре части:

1. Цель, сформулированную ясно, простым языком.
2. Решение предпринять что-либо, связанное с определенной целью.
3. Возможности и технологии выполнения задач, определенные целью.
4. Санкции при невыполнении задач, не достижении цели.

Одна из важнейших характеристик успешного, результативного человека — умение заключать контракты, формулировать их так, чтобы избежать игр. Также чрезвычайно важно уметь изменять контракты, когда это необходимо, и доводить дело до конца.

Желание обратиться к профессионалам в сложных ситуациях вполне естественно и обычно для западного челове-

ка. И достаточно новое и редко встречающееся для нас. Мы слишком долго жили в стране, где профессионализм ценился низко, более того — разрушался. Неквалифицированный труд часто оплачивался выше, детей интеллигенции ограничивали в праве получения высшего образования, и так далее. Поэтому сегодня пока сплошь и рядом мы, будучи дилетантами, любителями, вступаем в игровые отношения с профессионалами. И конечно, проигрываем. Ведь против профессионалов должны играть профессионалы. Поэтому обратиться к профессионалам — это третий общий антитезис в психологических играх.

Стремление к получению бесплатных благ, или халява, традиционно получило очень широкое распространение в нашей жизни. Осознать, что «бесплатный сыр только в мышеловке» — это значит зачастую перестать выступать в роли простака в играх.

Итак, использовав антитезис, мы можем разрушить игры. Применив договорные отношения, можем не допускать. А обратившись к профессионалам — можем выиграть.

Впрочем, иногда возникают такие ситуации, что, распознав игру, лучше довести ее до конца к обоюдному удовлетворению сторон. Или, по крайней мере, постараться перевести игру третьей степени на уровень игры второй или первой степени. О степенях игр мы будем писать чуть ниже.

В иных случаях человеку, который почувствовал себя втянутым в игру, ничего не остается, как начать встречную игру и выиграть в ней. Эта увлекательная, заманчивая и рискованная стратегия поведения может показаться очень интересной, и даже особенно соблазнительной. И более того, весьма результативной.

Вместе с тем, игровое поведение, как правило, все же не является оптимальным. Самыми результативными формами взаимодействия представляются операции и близость. Операции эффективны при простых взаимодействиях. Близость — при любых. Операции и близость мы уже рассмотрели ранее.

Итак, особенности игр состоят в следующем:
- игры постоянно повторяются;
- в большинстве случаев игры проигрываются вне Взрослого сознания;
- во время игры и при ее завершении испытываются чувства, знакомые с самого детства;
- игры включают в себя обмен скрытыми взаимодействиями;
- игры всегда содержат в себе ложь;
- игры укрепляют старые решения и позволяют репетировать будущие сцены.

Степени игр

Выделяются три степени игр.

Игры первой степени приняты в обществе, не скрываются и не приводят к тяжелым последствиям.

Игры второй степени скрываются, не приветствуются обществом, приводят к ущербу, который, однако, нельзя назвать непоправимым.

Игры третьей степени скрываются, осуждаются, ведут к непоправимому ущербу для проигравшего. И еще, как нам удалось установить, выигрыш почти всегда значительно меньше, чем проигрыш. Важно отметить, что в постсоветский период граждане нашей страны чаще стали жертвами игр третьей степени. Многие из прежних игр сохранились. Так, вовлечение подростков и их семей в большой спорт представляет собой медленно развивающуюся игру третьей степени. Игру, которая определяет всю жизнь и, конечно же, становится неосознаваемым планом жизни или жизненным сценарием.

Игры зачастую разыгрываются двумя игроками. Впрочем, это не обязательно личности. Одним из игроков может выступать учреждение или даже государство. В некоторых играх значительно больше двух ролей. Каждый игрок может

исполнять несколько ролей. Иногда игрок разыгрывает игру с организацией. Значительный интерес представляют игры, разыгрываемые человеком с самим собой. Мы еще остановимся на них.

Классы игр

Игры первого класса

В определении игр мы уже назвали формулу игры. Игра может состоять из огромного многообразия действий. Только шесть из них являются и обязательными, и необходимыми. Приведем их на схеме (рис. 9).

Эту формулу для наглядности, большей доступности понимания и простоты запоминания мы называем мышеловкой.

Итак, в доме завелась мышка. Она доставляет много хлопот и неприятностей хозяйке. Хозяйка покупает мышеловку. Она знает, что мышка любит сыр, и кладет сыр в мышеловку. Мышка, улавливая запах сыра, приближается и хватает вожделенный кусочек. Мышеловка срабатывает, мышка погибает. Хозяйка получает удовлетворение, избавившись от мышки. Ходы игры здесь следующие. Мышка — участник 1. Хозяйка — участник 2. Слабость мышки состоит в том, что она любит сыр. Хозяйка на данную слабость ставит ловушку, заряжая сыром мышеловку. Мышка отвечает, дергая свой обожаемый сыр. Мышеловка захлопыва-

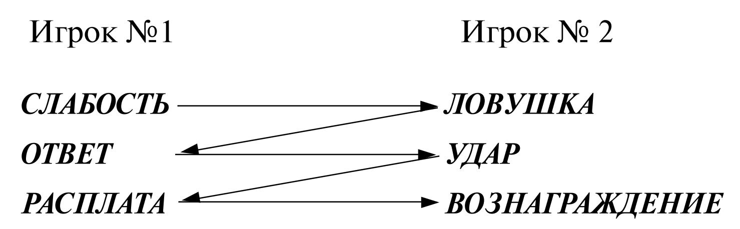


Рис 9. Схема игры первого класса

ется. Мышка расплачивается жизнью. Хозяйка получает вознаграждение, навсегда избавившись от мышки. Внешнее освобождение или антитезис для игры сформулирован известной пословицей — бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Жаль, что мышки эту пословицу не знают.

Данный класс игр мы назвали первым, или ***играми с мышеловкой***. Важно обратить внимание, что в выдающейся работе основоположника анализа Э. Берна «Игры, в которые играют люди. Психология человеческих отношений» описан именно этот класс игр. А в каталоге приводится 36 игр, подразделяемые на 7 групп. Перечислим эти группы: бытовые, супружеские, общественные, сексуальные, преступного мира, в приемной врача и хорошие игры. Выше мы описали игры городских улиц. Позже мы добавим еще шесть групп: игры маленьких детей, игры финансовых пирамид, семейные игры, административные игры, игры нищих, игры с самим собой. А в группу Игры в приемной врача — еще и суицидные игры.

Во многих играх в качестве выигрыша или приманки фигурируют деньги. В данном издании мы остановимся на описании только одной такой игры. В дальнейшем мы планируем создать постоянно дополняемый, максимально полный каталог психологических игр России и всего постсоветского пространства. И призываем тех, кто знает еще не описанные игры, присылать их описания. С нашей стороны мы даем гарантию, что публиковаться игры будут с указанием авторства того, кто сообщит нам об игре. Теперь вернемся к описанию игры.

Главному врачу большой городской больницы позвонил один из наиболее известных в городе бизнесменов и сообщил, что он плохо себя чувствует и хотел бы обследоваться и пройти курс лечения в больнице. Он сказал, что, конечно же, осведомлен, что в городе имеется больница для привилегированных пациентов. Для него не важно, что там высокие цены за обследование и лечение. Что можно лечиться в столичных клиниках или за рубежом. А он просто

хотел бы воспользоваться услугами данной большой городской больницы, зная уровень ее возможностей. Главный врач был явно польщен.

И вскоре известного бизнесмена как национального героя встречала вся администрация больницы. Бизнесмен осмотрел скромный вестибюль больницы и многозначительно произнес: «Да... нужно поправить». Администрация и коллектив больницы постарались создать ему все возможные удобства. Он был обследован и получал самое лучшее лечение. И все это за счет государства и самоотверженности сотрудников. Конечно, он обещал материально помочь больнице. А некоторым сотрудникам отдельно — трудоустроить их на более оплачиваемые места. И вот он выписывается из стационара. Он получил все согласно добровольно взятых администрацией больницы и сотрудниками обязательств. Он обещает вскоре приехать в больницу для деловой встречи. И действительно, вскоре приезжает, привозит с собой две бутылки шампанского и коробку конфет. Говорит слова благодарности и восхищения бескорыстным трудом администрации и сотрудников больницы и уезжает. Важно отметить, что последующие попытки встретиться с ним администрации больницы и сотрудников оказываются тщетными. И еще: и шампанское, и конфеты, которыми бизнесмен благодарил сотрудников больницы, производятся на его предприятиях.

В анализе этой игры можно отметить, что администрация больницы и ее сотрудники являются участниками игры № 1. Бизнесмен — № 2. Слабость участников игры №1 состоит в отсутствии опыта взаимодействия с богатыми людьми такого уровня и в надежде на то, что найдется благодетель, который чудесным образом исправит их бедственное материальное положение. Ловушка состоит в том, что человек, известный как очень богатый, обещает им это. В ответ они делают для него значительно больше, чем обязаны, задействовав государственные и личные ресурсы. Удар обрушивается, когда выясняется, что бизнесмен вовсе не намерен оказывать учреждению и им лично какую-либо помощь и поддержку.

Их расплата состоит в том, что они осознают бесполезность произведенных затрат. Его вознаграждение состоит в том, что удалось провернуть пусть небольшое, но выгодное дельце, бесплатно обследоваться и лечиться.

В этой игре может быть несколько антитезисов, один из них состоит в том, чтобы сразу осуществлять взаимно выгодное взаимодействие. А не ограничиваться собственными иллюзиями и удовлетворяться туманными обещаниями со стороны бизнесмена. Впрочем, далеко не все игры построены так просто. Перейдем к играм второго класса.

Игры второго класса

Если игры первого класса мы назвали «мышеловкой», то игры второго класса отличаются от первого сменой ролей, или наличием переключения. Их формула описана Э. Берном как: «Крючок + Клев = Реакция — Переключение — Смущение — Расплата».

А сама игра определяется автором как серия скрытых транзакций с клевом, которая обычно ведет к хорошо скрытой, однако четко определенной расплате. А вот еще одно определение (В. Джойнс): «игра — это процесс какого-либо действия, совершаемого со скрытым мотивом, который: находится вне сознания Взрослого; явно не проявляется до момента изменения участниками своего поведения и приводит к тому, что участники испытывают смущение, непонимание и желание обвинить партнера».

В играх этого класса всегда присутствует удивление происходящим и смущение по поводу происходящего. В формуле это соответствует четвертому действию, переключению, когда игроки меняются ролями и смущение испытывается именно по этому поводу.

Для лучшего понимания и запоминания мы используем такую историю. Человек пошел на рыбалку. Он насадил червячка, забросил удочку и стал мирно ждать клева. И вдруг леску очень сильно потянуло. Рыбак попытался вы-

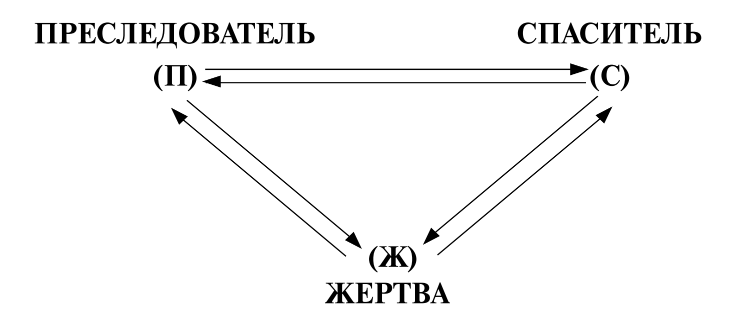


Рис 10. Драматический треугольник С.Карпман

тянуть предполагаемую рыбу. Из воды с леской, торчащей из пасти, вылез большой крокодил, который начал преследовать рыбака. В отличие от первого класса игр, данные игры мы называем ловлей ***крокодила на удочку***. При переключении оба участника отдают и получают интенсивные пинки. Вот именно в этот момент происходит осознание, что на крючке не рыбка, а крокодил. И кто кого поймал!? Это даже уже не вопрос. Просто вы попались.

Анализировать игры второго класса удобно, используя драматический треугольник С. Карпмана (рис. 10). В играх люди проигрывают одну из трех ролей: Жертва, Спаситель, Преследователь. Жертва признает свое неблагополучие, игнорирует свою способность самой решать свои проблемы и ищет помощи. Получая помощь от Спасителя, она подтверждает свое неблагополучие и беспомощность. Когда же жертва находит Преследователя, он унижает ее или ставит на место. Спаситель считает себя благополучным и, исходя из своего более высокого положения, игнорирует возможности других людей, считая их неблагополучными. Преследователь, считая себя благополучным, нуждается в том, чтобы вокруг были неблагополучные люди. Он игнорирует их способности и возможности.

Все три роли считаются не аутентичными, ведь человек действует не из реальных потребностей аутентичной личности, а с позиций своего прошлого, очередной раз проигрывая свои сценарные стратегии поведения.

Важно обратить внимание, что в играх второго класса люди всегда меняют свои роли и являются то в роли жертвы, то спасителя, то преследователя.

Я. Стюард и В. Джойнс (1996) приводят изменения в представлениях об играх основоположника анализа Э. Берна. Они убедительно показывают, что вначале он говорил об играх первого класса, затем об играх второго класса. В последующем некоторые аналитики стали относить к играм только игры первого класса, другие — лишь игры второго класса. С нашей точки зрения, как игры первого, так и второго класса — явления, открытые и изученные Э. Берном. Возможно, будут открыты еще и другие классы игр. Ведь человеческая предприимчивость в стремлении удалиться от близости и, тем не менее структурировать время, не знает границ!

Игры второго класса классифицируются по типам переключения. Исходя из схемы драматического треугольника возможны 6 вариантов переключения: переключение Преследователь — Жертва; переключение Жертва — Преследователь; переключение Жертва — Спаситель; переключение Спаситель — Жертва; переключение Спаситель — Преследователь; переключение Преследователь — Спаситель.

Приведем примеры игр второго класса.

Переключение: Преследователь — Жертва покажем на примере жизни одной семьи, состоящей из матери и двух детей: сестры Оли и брата Коли.

Мать, в одиночку воспитывающая двоих детей, постоянно жалуется на то, что дети связали ее по рукам и ногам. Она совсем не может уделять достаточно времени себе: заниматься самообразованием, путешествовать, делать карьеру на службе. А уж тем более — обратить на себя внимание достойного мужчины и выйти за него замуж. Хотя на улице мужчины не только обращают на нее внимание, но и, по ее мнению, оказывают ей знаки внимания. А она не реагирует, и все из-за детей. Здесь отмечается известный вариант игры первого класса «Все из-за тебя». Мать является преследователем, дети — жертвами. Старшая дочь в 17 лет уходит

из дома и, преследуемая проклятиями матери, уезжает с нелюбимым мужчиной подальше от матери. В дальнейшем она поддерживает отношения только с братом, который пересказывает ей все злобные высказывания матери в ее адрес. Мать постоянно, впрочем достаточно вяло, пытается найти ее, чтобы «все сказать этой неблагодарной твари». Однако удовлетворяется своей игрой и продолжает заочно преследовать свою дочь.

После ухода дочери, несмотря на высвободившееся время, образ жизни матери мало меняется. Она продолжает преследовать дочь и подрастающего сына. У сына начали появляться девушки. Мать против того, чтобы он с ними «где-то ходил по подворотням» и разрешает приглашать девушек домой. Знакомится с ними. Через короткое время у каждой девушки отношения с сыном не складываются. Причем бывает по-разному, то он девушку не устраивает, то девушка — его. Только они расстаются.

Мать говорит, что у сына тяжелый характер, что он весь в нее и жить может только с ней. Возраст сына уже приближается к 30 годам. Теперь он делает попытки хотя бы некоторое время пожить не с мамой, а с другой женщиной. Мать просит только одного — обязательно звонить вечерами. И когда он звонит, то обычно выясняется, что мама очень плохо себя чувствует. Она больна и нуждается в уходе. Если подруга этого мужчины включалась в помощь его матери, то их отношения быстро расстраивались. Если же она не включалась, то мама говорила слабым голосом сыну: «Что же она даже не придет познакомиться. Неужели ты выставляешь меня такой страшной?»

Однажды у сына возникла настоящая привязанность, и он часто не ночевал дома. И позвонить было неоткуда. И встреч с мамой подруга сына избегала. Утром он, как обычно, пришел домой и нашел свою маму лежащую на полу без сознания. Когда он привел ее в чувство, она ничего не помнила. С тех пор сын всегда ночевал дома. Он боялся за жизнь своей мамы. И только иногда у этого тридцатидвух-

летнего мужчины появлялось некое неприятное воспоминание и вопрос, который оставался без ответа. Почему в то утро, когда он застал маму без сознания, входная дверь в их квартиру была заперта на один-единственный и самый ненадежный замок? Ведь в других случаях всегда было четыре запора. Из них два открывались только изнутри.

Теперь Николай начал выпивать. И когда он приходил домой выпивши, он ругал свою маму. Он высказывал ей всю горькую правду о своей не складывающейся жизни. А она становилась жалкой и какой-то забитой и ничего не возражала. Только соглашалась, плакала и говорила, что любит сына. Такие пьяные вечера становились все чаще.

Приезжала сестра, Ольга. Первый брак у нее оказался коротким. Вскоре она вновь вышла замуж, и жизнь ее сложилась счастливо. Оля часто встречалась со своим отцом. Он жил счастливо во втором браке. С мамой у Оли отношения так и не наладились. Она редко бывала у матери. И вот во время своего короткого визита Оля стала свидетелем пьяного дебоша брата. Когда он кричал, плакал обвинял во всем мать. А она соглашалась, плакала и пряталась. Такие откровенные высказывания на Олю произвели очень большое впечатление. Ведь в их семье откровенность ранее не была принята. Зато наутро мать взяла реванш. Она отчитывала и выговаривала Николаю. А он молчал или бурчал себе под нос, что виноват.

У Оли возникла идея — нужно лечиться у врача-нарколога. Маме эта идея тоже очень понравилась, да, Коле нужно к наркологу!

Врач, обследовав Николая, не нашел алкогольной зависимости, а обнаружил выраженные расстройства отношений в семье. Николай получил курс психотерапии с акцентом на алкогольную экологию. И вскоре, неожиданно для мамы, переехал в другой город. Там Николай вскоре женился. Теперь в его семье уже двое детей и супруги сообщают, что не желают на этом останавливаться. Мама Николая рвется переехать к ним. Пока Николаю удается не только

противостоять этому, но и практически исключать общение мамы с женой. Кстати, здоровье мамы значительно улучшилось. А образ жизни остался прежним, хотя у нее теперь много свободного времени.

Анализируя данную игру, нужно отметить, что она, конечно же, третьей степени. Мама была преследователем, а дети жертвами. Дочь вышла из игры, сбежав из семьи с нелюбимым мужчиной. Игра продолжалась без ее непосредственного участия и длилась много лет. Впрочем, она оставалась заочным участником игры. Эта достаточно частая ситуация — игра с заочным участником — пока мало изучена в теории и практике игр. Переключение в игре наступило, когда выпивающий сын начал играть роль преследователя, а мать — жертвы. Впрочем, обратное переключение происходило каждое утро после эксцесса сына. Игра матери и сына была разрушена при помощи использования проверенного антитезиса: когда участники игры стали жить в разных городах и не встречались.

С позиции игр первого класса здесь даже две самостоятельные игры. Одну мы уже называли. Это — «Если бы не ты». Название второй звучит «Будь счастлив — только не покидай меня». Впрочем, в такую сценарную игру родители чаще играют с девочкой, младшим ребенком в семье. Родители готовят ее для того, чтобы она обеспечивала им комфортную старость. Такой девочке внушают идеи почитания родителей и семьи. Она получает одну из помогающих профессий: врача, психолога, социального работника. Ей чаще всего непозволительно выходить замуж. И она живет, обслуживая родителей. Впрочем, для этого родители должны быть достаточно беспомощны и больны. И они становятся такими. Когда же игра разрушается, состояние и самочувствие родителей даже может улучшаться.

Переключение: Жертва — Преследователь можно показать на следующем примере. Участница учебно-тренинговой психотерапевтической группы в одном медицинском учреждении, назовем ее Натальей Сергеевной, вдруг сделала

заявление: «У меня не складываются отношения с мужем, и я ему изменяю». Данное заявление имело эффект разорвавшейся бомбы. Ведь в этом, традиционно женском врачебном коллективе именно семья Натальи Сергеевны считалась примерной. Группа только начинала работу и, как это обычно бывает, участники начали давать советы Наталье Сергеевне. Предложения формулировались так: «Наталья Сергеевна, а вы пробовали...» или « Наталья Сергеевна, а почему бы вам не...». Ведущий группы с самого начала испытывал дискомфорт и ощущение, что что-то здесь не так. И когда Наталья Сергеевна очередной раз сказала: «Да, я это пробовала, но не помогло...», стало ясно, что это игра. Ведущий принял решение не препятствовать игре, сколько бы она ни длилась. Это решение оказалось верным. И когда через 2 часа 20 минут советчики иссякли со своим морализированием и своими советами, наступила тягостная пауза молчания. Участники группы выглядели уставшими, растерянными, беспомощными и разочарованными. Они смотрели на ведущего и ждали помощи. Он молчал. И здесь вначале совсем тихо, а затем все громче и громче начала говорить Наталья Сергеевна. Она говорила о себе, о муже, о каждом из участников группы. Она выдавала все секреты, обличала и выдавала тайны своих коллег и их семей. Ее монолог длился 38 минут. Затем вновь наступило молчание. И... стали говорить все. Эти хорошо и много лет знакомые друг с другом женщины, воспитанные так, «чтобы не выносить сор из избы», откровенно обвиняли друг друга, просили прощения, каялись, плакали и обнимались. И через 20 минут наступило ощущение полного взаимопонимания и легкости.

Анализируя данную игру, можно отметить, что ее первая часть представляет собой известную игру первого класса «Почему бы вам не...», «Да, но...». Вторая часть игры, после переключения, когда жертва становится преследователем, а преследователи, советчики, спасители становятся жертвами, была выполнена очень полно. Все это привело к

тому, что в конце работы группы развилось состояние близости, что и завершило работу этой группы.

Переключение: Спаситель — Преследователь можно показать на примере одной из классических игр в приемной врача. К доктору, работающему в государственном медицинском учреждении, приходит очередной пациент. Он производит впечатление рядового больного, которых приходит слишком много. Только говорит он не как рядовой пациент. «Доктор, я давно лечусь, никто мне не помог, и вот я узнал, что вы хороший врач. И, надеюсь, вы поможете мне». Доктору приятно слышать хвалебные высказывания, вместе с тем он не особенно заинтересован в этом пациенте. Впрочем, как и в других пациентах. Он устал, а его заработная плата совсем не зависит от качества его работы. «Я выпишу вам лекарство. Оно вам обязательно поможет», — говорит доктор. И передает пациенту рецепт на один из препаратов, который часто выписывает. Проходит неделя, пациент является вновь и говорит: «Доктор, я пью ваше лекарство в точности так, как вы сказали». Доктору становится приятно. Ведь далеко не все пациенты принимают прописанные лекарства. Только пациент продолжает: «И мне стало хуже». Доктору становится неприятно и грустно. И тогда он говорит пациенту: «Я назначу вам два лекарства. Уж они-то вам обязательно помогут» и облегченно вздыхает, когда пациент уходит. Через неделю разъяренный пациент врывается в кабинет врача: «Доктор, я пью два ваших лекарства, в точности как вы сказали, и мне еще хуже! Что вы со мной наделали, доктор!» Доктору очень неприятно и очень грустно, и он отвечает: «Я только старался вам помочь». И затем уже пациент диктует то, что он желает получить от доктора. А доктор выполняет требования пациента. И это может длиться достаточно долго.

Эта игра может быть отнесена как к первому, так и ко второму классу. В качестве игры первого класса она называется «Я только стараюсь вам помочь» и заканчивается расплатой врача, тогда он и произносит фразу, давшую игре это

название. В качестве игры второго класса она включает два переключения типа Спаситель — Преследователь. Это происходит, когда пациент сообщает о результате лечения. По-видимому, первое переключение для пациента представилось недостаточно сильным, поэтому он проделал еще одно действие. И после второго переключения стабильно начал выполнять роль Преследователя.

Приведем еще пример из игр улиц большого города. Молодая женщина, назовем ее Наташей, приехала с подругой в Москву из Севера Сибири. Прямо возле здания аэровокзала ее внимание привлекла группа молодых людей, во что-то игравшая. «Девушка, бросьте кубики»,— предложил ей веселый, приятно улыбающийся молодой человек. «А что это?»,— спросила наша сибирячка. «Давайте я за вас брошу, у меня рука легкая», — сказал все тот же юноша. «Девушка, вы сразу выиграли! Получите ваш выигрыш». Наташа изменила маршрут своего движения и подошла, чтобы получить свое свалившееся в столице счастье. «Минуточку, минуточку,— сказал другой молодой человек.— Тут еще женщина получила столько же очков». «Ничего, мы ее перебьем деньгами,— уверенно сказал первый молодой человек. — Девушка, вы откуда, как вас зовут?» «Я из Сургута и зовут меня Наташа». «Вот девушки из Сургута всегда перебивают деньгами»,— весело закричал первый молодой человек. Вместе с тем разные молодые люди плотным кольцом окружали играющих. Они сразу начали болеть, подзадоривать Наташу. Второй молодой человек с кислой миной осведомился у женщины, есть ли у нее деньги. Та, смутившись, сообщила, что денег у нее немного. И тогда подзадориваемая болельщиками Наташа согласилась на простые правила: кто даст большую сумму, тот забирает весь выигрыш и все деньги. Веселый парень называл суммы. Вначале они были небольшие и Наташа их легко вносила. Тогда как ее сопернице эти суммы давались с большим трудом. Складывалось впечатление, будто она всякий раз отдавала последние деньги. Более того, при заявлении очередной суммы она вдруг сказала, что денег у нее не хватает и она займет у матери. А ря-

дом стоящая женщина оказалась ее матерью. Игра была продолжена. И Наташа вскоре обнаружила, что она передала молодому человеку все свои деньги: и те, которые могла потратить в Москве; и те, которые нужно было передать знакомому студенту от его родителей; и те, на которые нужно было покупать обратный билет на самолет. Она беспомощно оглянулась вокруг и сказала, что у нее кончились деньги. И здесь сразу два из ее болельщиков предложили ей свои деньги взаймы. Для этих людей главным было выиграть. «Выиграем, закончим игру — отдашь»,— повторяли они.

И в этот момент вмешалась подруга Наташи. В пылу азарта о ней все забыли. «Так, деньги больше не берем, и вы никому деньги не передавайте,— обратилась она к веселому молодому человеку.— А мы идем в милицию». Все участники и несколько болельщиков начали кричать: «Это нечестно, не по правилам». А подруга, завидев милиционера, закричала: «Товарищ милиционер! Товарищ милиционер». Он подошел, пообещал разобраться и предложил Наташе и ее подруге пройти в отделение милиции.

Подруга потребовала, чтобы два организовавших игру парня предъявили свои документы, и осталась сторожить их на площади.

Наташа вдруг вышла из какого-то особого состояния сознания и поняла, что с ней произошло. Она рассказала все в милиции, был составлен протокол, пообещала, что будет жаловаться, пока не добьется возврата денег, «вплоть до министра». Милиция пообещала, что во всем разберется и все прекратит. И действительно, когда Наташа с двумя милиционерами вернулась на место игры, молодые люди довольно быстро вернули ей более половины ее денег. Милиционеры начали составлять на них протокол, угрожать возбуждением уголовного дела.

Наташа испытывала слабость, сонливость, желание быстрее уйти от этих неприятных людей. Что они с подругой и сделали. Пребывание в столице пришлось сократить, и когда Наташа улетала домой и проходила мимо играющих, те-

перь она уже знала сленговое название этой игры и близких к ней. Они назывались «лохотронами». Веселый молодой человек вновь обратился к ней: «Девушка, бросьте кубики». Наташа увидела, как на нее с ожиданием и интересом смотрят все неизменные персонажи ее игры. Два молодых человека: веселый и сердитый, женщина и ее мать, болельщики. И Наташе стало особенно обидно от того, что они ее явно не узнавали. А она-то их запомнила, наверное, на всю жизнь.

В данной игре крючком является возможность получить деньги, оказаться везучим, использовать особо любимую у нас «халяву». Клев состоит в том, что Наташа решила использовать эту возможность. Реакция состояла из многих взаимодействий по передаче денег для игры. Здесь важен артистизм преследователей и болельщиков, которые на самом деле также являются преследователями. И еще особое состояние, в которое впала Наташа. Это суженное состояние сознания. Особый транс, который развивается у азартных игроков и не позволяет им прекратить игру. И даже увидеть подвохи и явные обманы. Из этого состояния Наташу вывела спутница, жестко потребовав прекращения действий и призвав на помощь милиционера. В этот момент Наташа была готова занимать деньги и тем самым продолжить реакции и, более того, обеспечить себе дополнительно двух Преследователей, которые по сценарию игры будут требовать возврата денег после полного проигрыша. Они будут отвлекать внимание от тех, кто забрал основные деньги, и с ними придется рассчитываться вещами или попытаться скрыться.

Наташа при помощи спутницы обрела Спасителя в лице милиции, а сама из Жертвы переключилась в Преследователя. А жертвами, как показалось Наташе и ее спутнице, оказались вымогатели денег. Впрочем, оказалось, что это тоже игра. Держатели «лохотрона» и вся их «бригада» не только продолжали свою деятельность, но, по-видимому, даже особо и не пострадали, ведь никто из них даже не узнал Наташу через неделю после их первой встречи. А ведь милиция обещала или «только старалась» помочь?

Сравнение игр двух классов

Теперь сопоставим игры двух классов. Для наглядного сравнения игр первого и второго классов важно привести их формулы:

Формула игры первого класса:

Слабость — Ловушка — Ответ — Удар — Расплата — Вознаграждение.

Формула игры второго класса:

Крючок + Клев... = Реакция — Переключение + Смущение + Расплата.

Игра первого класса состоит из двух частей. Игра второго класса — из трех. В первой части Ловушка и Крючок совпадают по своей природе и предназначению. Ответ по своему значению совпадает с Клевом. Слабость в играх второго класса не называется, но, в общем, подразумевается. Реакция в играх второго класса представляет собой вторую часть. Это сложные взаимодействия игроков, частично совпадающие с Ответами и Ударами игр первого класса. Отличительной чертой игр второго класса является Переключение. За ним следует Смущение. В играх первого класса оно отмечается при Расплате. Это действие иногда так и называется: Смущение и Расплата. Расплата в играх второго класса может быть негативной и позитивной, частично совпадая как с Расплатой, так и с Вознаграждением игр первого класса. Поэтому последний составляющий элемент формулы игры в данном случае можно обозначать как Расплата / Вознаграждение.

С другой стороны, в играх второго класса предполагается отсутствие выигрыша для обоих участников. Я. Стюард и В. Джойнс (1996) описывают такие игры при помощи модели драматического треугольника. По мнению авторов, все три роли драматического треугольника не аутентичны. Находясь в каждой из этих ролей, люди реагируют исходя из своего прошлого, а не из условий реальности «здесь и теперь», используя при этом устаревшие сценарные страте-

гии, которые они в раннем детстве изобрели и взяли на вооружение либо заимствовали у своих родителей.

Таким образом, фабула и составные элементы игры первого класса зачастую проще, чем в игре второго класса. В - них четко подразделяются действия первого и второго участников. Кроме того, игра второго класса может состоять из двух самостоятельных игр первого класса. Игры второго класса чаще представляются сценарными, то есть составляющими фрагмент неосознаваемого плана жизни. Впрочем, игры первого класса могут быть даже более сценарными, чем второго, т. к. они психологически жестче — предполагают только одну роль. Вместе с тем оба класса психологических игр доктора Э. Берна важны для понимания психологии и поведения человека.

В том и другом классах зачастую есть дополнительные условия начала и продолжения игр. К этим дополнительным условиям относятся: дефицит времени, отличия человека от других людей в одежде, эмоциональные расстройства: повышенная тревога, неуверенность, переживания горя. Или личностные качества, такие как повышенная внушаемость, гипнабельность и другие.

Группы игр

Игры маленьких детей

Обратимся к описанию отдельных групп игр. Начнем с важной разновидности игр, которую можно назвать игры маленьких детей. Можно спросить — насколько маленьких? Мы наблюдали первую игру у ребенка 3,5 месяцев от роду. Опишем ее.

Как только Катя начинает беспокоиться, мама обычно берет ее на руки. В этот раз мама не подходила довольно долго. И девочка начала плакать. Мама взяла ее на руки. И Катюша вроде бы сразу успокоилась и попросила грудь. Мама предлагает ей грудь. Катя не берет, начинает хныкать,

всхлипывать, обижаться и не берет. Тогда мама начинает гладить ее и говорить ласковые слова. Катя вздыхает и как бы нехотя, делая одолжение, начинает сосать грудь.

В другом варианте, когда ей предлагают грудь, дочка отворачивается и смотрит в сторону. Мама начинает убирать грудь. Тут Катюша поворачивается, хватает грудь и с аппетитом, больше обычного сосет ее, постепенно успокаиваясь и засыпая.

В первом варианте это игра с грудью первого класса. Во втором варианте — игра второго класса. Перейдем к описанию более сложной игры маленьких детей.

Кате пять месяцев. Она окружена заботой и лаской и растет здоровым ребенком. Родители Кати очень озабочены ее воспитанием. В частности, постоянно занимаются тем, что называется ранним привитием навыков опрятности. Прямо сказать — получается не очень хорошо. Хотя в семье друзей, воспитывающих маленького мальчика, это получается лучше, подставляешь в определенное время баночку, и мальчик туда писает. Во-первых, девочка не намерена писать, когда родители держат баночку, во-вторых, если и писает, то делает это обычно мимо баночки. Эта процедура сопровождается возней, смехом, яркими эмоциями со стороны родителей и Кати. Кажется, что она всех волнует и всем очень нравится. Катя очень любит, чтобы с ней играли, и с нежеланием засыпает.

И вот в один прекрасный поздний вечер родители укладывают Катю спать, гасят свет в детской, закрывают двери и удаляются в гостиную. Вдруг, неожиданно они слышат звук, при помощи которого сами предлагают Кате пописать: «А, а». Этот ласкающий слух родителей звук раздается из детской. Они забегают в детскую, включают свет, достают ребенка из кровати и пытаются усадить на горшок. Девочка выпрямляет крепкие ножки, упирается и не садится. И машет рукой в направлении ванной комнаты. В этом любимом Катей помещении ее купают, учат плавать, там, кроме большой ванны, много ярких предметов, которые можно

тянуть в рот. Родители доставляют Катю в ванную комнату. Здесь она садится на горшок, просит дать ей любимые игрушки и начинает играть. Писать она явно не намерена. Тогда расстроенные родители вновь укладывают ее в кроватку, гасят свет и закрывают двери в детскую. На очередное Катино «А, а» родители вначале просто не реагируют. А потом нехотя подходят к кроватке дочери. И обнаруживают, что вся постель насквозь мокрая. Тогда родители включают свет, достают Катю из кроватки и меняют ей пижаму и всю постель. А пока они заняты этим, Катя радостно играет своими игрушками.

Анализируя данную игру, важно отметить, что слабость родителей состоит в том, что они желают, чтобы их ребенок развивался особенно хорошо и быстро. И они не учитывают, что маленькие дети запоминают эмоции. Ловушка со стороны Кати в том, что она вызывает родителей в то время, когда должна спать, предложением высадить ее на горшок. Родители отвечают, высаживая ребенка на горшок. Ребенок наносит нежно и трепетно любящим ее родителям удар, требует игрушки и не писает. Расплата родителей в том, что они оказались обманутыми в своих чувствах. Вознаграждение ребенка — в возможности играть, общаться с родителями, получать от них множество поглаживаний. Родители получают второй удар, когда Катя уже не удерживает мочу, а выливает ее всю на постель. Тем самым получает дополнительную возможность играть, а не спать. А получать от родителей поглаживания вперемежку с недовольным ворчанием для ребенка лучше, чем одиноко лежать в кроватке. Важно отметить, что родители сами своим поведением провоцировали игру ребенка. Эту разновидность игр маленьких детей с физиологическими отправлениями мы называем — ***игры вокруг горшка***.

Какие еще игры маленьких детей вы сможете описать? Сделайте это, сначала рассказав всю историю целиком, а затем разложив ее по схеме. Перейдем к семейным играм.

Семейные игры

Наше описание игр было бы неполным без семейных игр. Есть разные варианты таких игр. Так Э. Берн описывал супружеские игры. Мы остановимся на семейной игре в варианте родители — дети. Начнем с примера.

В этой семье три человека. Мать, ее сын 23 лет и дочь 14 лет, назовем ее Таней. Брат с сестрой раньше часто ссорились, и матери удавалось сохранять свою власть в семье. В - последний год брат с сестрой все чаще находили общий язык, и матери приходилось сталкиваться с их объединенной позицией и отступать. Власть матери в семье пошатнулась, и она далеко не всегда владела ситуацией. Мать пыталась поссорить своих детей, это не удавалось. И тогда в один из дней она предприняла следующие действия.

По телефону позвонила подруга дочери. Она не пошла в школу и хотела узнать домашнее задание. Уроки в школе еще продолжались, и дочери, конечно же, не было дома. Тогда как ее брат дома был. Мать начала проявлять беспокойство, говорить о том, что уроки уже завершились, ее подруга дома, а дочери все нет. И она может попасть в плохую компанию и выпить, и покурить, и еще что... «Дочь теперь перестала слушать маму. Она слушается брата. А ему, как видно, все равно», — причитала мать в ожидании дочери.

Дочь после окончания занятий в школе, без всяких задержек, поспешила домой сообщить о своих двух пятерках по самым трудным предметам. Ее встретила расстроенная мама и напряженный брат. Он требовал признания в том, где и с кем она была на самом деле. Между ними возникла ссора. Затем брат начал бить сестру и сломал ей палец. Мать бегала по комнате и успокаивала детей.

После этой истории более месяца сестра и брат не разговаривали. Доверительные отношения между ними были расстроены навсегда. Мать стала посредником между детьми. И как прежде могла манипулировать каждым из них. И только через 12 лет, посещая терапевтическую группу, Та-

тьяна смогла разобрать игры матери, разрушающие ее жизнь, жизнь ее брата и сломавшие судьбу их матери.

В этой игре участником № 1 являются брат и сестра, участницей № 2 — их мать. Слабость детей в этой семье состоит в их доверии к матери и недостаточном жизненном опыте. Мать ставит ловушку, оговорив сестру перед братом. Ответом было разбирательство, провоцируемое матерью. Ударом — разрыв отношений. Расплатой явились длительные натянутые отношения между братом и сестрой. Вознаграждением матери служил рост ее власти над детьми.

Какие еще семейные игры вы сможете описать? Сделайте это, сначала рассказав всю историю целиком, а затем разложив ее по схеме.

Как уже говорилось выше, многие игры связаны с деньгами. Перейдем к играм финансовых пирамид. Приведем пример завершившейся игры.

Игры финансовых пирамид

Одной паре врачи сообщили, что они обречены не иметь детей. Тогда молодые супруги решили устроить свою жизнь в климатически привлекательном регионе огромной страны. Они выбрали для себя такое место. На последние сбережения съездили туда на отдых. И отправились на Крайний Север зарабатывать средства на уютную спокойную жизнь в Краснодарском крае. Через 27 лет они завершили свой трудовой путь, вышли на пенсию. Поехали в Краснодарский край, присмотрели себе дом. Именно такой, о каком мечтали. Хозяин дома заверил их, что, хотя покупателей несколько, он готов подождать именно их в течение трех месяцев. Пожилая чета уехала готовиться в переезду с чувством, что мечта их жизни вот-вот станет реальностью. Все эти годы они экономили деньги, старательно сохраняли их при всех реформах и всех финансовых переменах в стране. Кроме того, у них была продуманно обставленная трехкомнатная квартира и участок с маленьким летним до-

миком в огородническом товариществе. Такие товарищества на летний сезон, на два месяца в году, подключали к электроснабжению.

Вернувшись на Север, они продали свою квартиру, часть мебели, только на летний домик покупателя не нашлось. И оказалось, что всех денег, которые им удалось собрать, хватало на покупку дома. Скромного дома мечты их жизни. А вот на сам переезд, обустройство на новом месте денег уже не было. Дело близилось к осени, и их летний домик никто не хотел покупать.

В эти годы в стране процветали разного рода финансовые пирамиды. Пожилая чета прочитала в местной газете статью высокопоставленного столичного чиновника, где сообщалось, что государство финансовые пирамиды закрывать не будет, «ведь от этого могут пострадать люди». Восприняв это как гарантии государства, люди, привыкшие верить печатному слову и своему правительству, рассчитали, что если вложить большую часть их денег в одну из пирамид, то через три месяца у них уже будет необходимая сумма.

Они сообщили владельцу дома в Краснодарском крае, что приедут через три месяца, и вложили деньги в финансовую пирамиду. А предстоящие три месяца решили прожить в своем летнем домике, запасаясь дровами. Это оказалось значительно дешевле, чем в гостинице. В своем летнем домике под завывание осеннего ветра они топили печку-буржуйку и мечтали о теплых вечерах на юге.

Им не пришлось долго ждать. Денежная пирамида рухнула. И вкладчики не только дивидендов, но и вложенных ими же сумм не получили. И тогда эта пожилая пара посвятила свою жизнь тому, чтобы получить причитающиеся им деньги. Они пять лет жили в своем летнем домике и всеми путями пытались вернуть деньги. Так как пенсии на жизнь явно не хватало, за эти годы они потратили все остатки своих сбережений.

Затем их следы затерялись. Может быть, они до настоя-

щего времени активно участвуют в организациях обманутых вкладчиков. А может быть, их уже и нет в живых.

В данной игре, несомненно третьей степени, слабость состояла в желании быстро заработать много денег, не прилагая к этому значительных усилий. Дополнительным условием начала игры явилось заверение в прессе об устойчивости финансовых пирамид. Ловушкой служили высокие проценты и рекламная кампания. В ответ пожилая чета поместила в пирамиду основную часть своих денег. Удар состоял в том, что пирамида лопнула. Расплата — в потере денег. Вознаграждение для выигравшей стороны — в получении денег. Своеобразие данной игры состоит в том, что, получив один удар и одну расплату, эта пожилая чета еще долго боролась. В течение пяти лет получая удар за ударом и расплату за расплатой.

Психологическое своеобразие жителей Севера, их доброжелательность, доверие к людям и к государству было показано нами на примере азартной уличной игры второго класса. Сейчас же остановимся на пирамидах. Конечно же, пирамида — это самая устойчивая конструкция, лежащая в основе любой иерархии, — как пирамида власти в государстве, так и управленческая пирамида в организации. Но там действующий принцип — это общественный договор, условия которого участникам ясны и определены либо законами государства, либо Уставом предприятия. А в деятельность финансовых пирамид и организаций сетевого маркетинга, как правило, заложен принцип игры. Чем же отличаются игровые пирамиды?

Рассматривая деятельность этих организаций, важно обратить внимание на то, каков продукт, который ими производится. Откуда берутся деньги и как они движутся. Какие усилия необходимы для того, чтобы зарабатывать в такой структуре. В том случае, когда в структуре нет никакого продукта, то продуктом становятся деньги вкладчиков. Наши деньги. А если в этой организации есть продукт, и вам предлагают купить его на большую сумму, чтобы в будущем

получать свои дивиденды, можете быть уверены — вас приглашают в качестве участника № 1 в психологическую игру. Делают это часто квалифицированно, с напором и знанием технологий внушения. Поэтому к психотерапевтам все чаще попадают пациенты, которые являются жертвами «тоталитарных маркетингов».

Конечно, далеко не все организации, деятельность которых построена по принципу многоуровневого маркетинга, представляют собой незаконную пирамиду, вовлекающую своих участников в психологические игры. Многие из них добросовестно трудятся: обучают персонал, распространяют полезные знания и продукты для здорового образа жизни. Только разобраться, какая это пирамида, часто удается далеко не сразу. В ряде случаев важно экспертное мнение специалиста.

Игры в финансовые пирамиды вызвали создание политических партий и общественных движений и, конечно же, сделали многих людей несчастными. Впрочем, есть и такие, которые выиграли. Этим людям иногда везло, а чаще они становились профессиональными игроками финансовых пирамид.

Какие еще игры финансовых пирамид вы сможете описать? Сделайте это, сначала рассказав всю историю целиком, а затем разложив ее по схеме.

Перейдем к описанию игр, во многом противоположным названным. Еще одна распространенная в нашей стране группа игр — это административные, или чиновные, игры.

Административные игры

Чаще это игры первого класса, где участником № 1 является проситель. Участником № 2 — администратор. Проситель обычно менее опытен, и перед ним возникают разнообразные житейские проблемы. Администратор располагает большим опытом именно в своей области. К тому же он на своей, защищенной охраной, секретарями, очередью и

другими преимуществами, территории. Типичную игру можно назвать ***Приходите завтра***, или ***Приходите вчера***. Слабостью просителя является то, что он не может решить свою проблему без администратора и не знает своих прав и возможностей. Ловушка состоит в том, что будто бы только этот администратор может решить данную проблему. В ответ проситель записывается в очередь. И когда он попадает к администратору, тот, внимательно его выслушав, наносит удар. Оказывается, что сегодня проблему решить нельзя, нужно прийти завтра. Или проситель уже опоздал. Нужно было прийти вчера. Расплатой является потерянное время, нерешенная проблема, снижение собственной самооценки, необходимость вновь стоять в очереди. А вознаграждением администратору то, что бесполезный и не нужный проситель отправлен и больше не досаждает, ощущение собственной нужности, предвкушения возможности получения взятки.

Антитезис для просителя состоит в том, чтобы тщательно взвесить, стоит ли обращаться именно к данному администратору. Если стоит, то нужно тщательно готовиться к предстоящей встрече, чтобы не оказаться участником игры № 1. Тем участником, который начинает и проигрывает. У нас по этому поводу говорят, что нужно «идти не просто так, а искать подход».

Еще одну административную игру первого класса можно назвать ***Принесите еще одну справочку***. Приведем пример завершившейся игры. Человек долго ждал получения квартиры от производства. Некоторые работники предприятия уже получали квартиры, и ему обещали. Наконец, долгожданный момент наступил. Ему сообщили, что выделяют квартиру. Он тайно вечером с женой сходил и посмотрел двор, подъезд. Представил, какой будет их квартира. Был очень рад и доволен своей будущей квартирой. Своим счастьем. Необходимые документы для оформления квартиры были давно заготовлены. И счастливый будущий владелец отправился в городскую управу к администратору, занима-

ющемуся оформлением ордеров на квартиры. Возле кабинета совсем не было очереди. Ведь мало кто теперь получает квартиры от своего производства. Все больше покупают. И стоят квартиры очень дорого.

Администратор принял счастливого претендента на квартиру весьма сдержанно. Долго и придирчиво рассматривал каждую печать на документах, каждую подпись. Затем вяло сказал, что документы в порядке, только не хватает еще одной справки. Нужно принести еще одну справку, и тогда можно будет подумать о выписке ордера. Будущий владелец квартиры заверил, что он сегодня же еще до обеда принесет требуемую справку. Администратор просил его не торопиться, ведь он работает каждый день пять дней в неделю. Следующий администратор сказал, что он готов выдать справку. Только для этого ему нужна еще одна справка и официальный запрос с места работы соискателя. И так далее... Весь вечер будущий квартировладелец вместе с женой составляли список справок, запросов и других документов, которые нужно представить для получения единственной вожделенной справки, необходимой для выписки ордера на квартиру. Их оказалось 23.

Для решения данных проблем можно было мобилизовать родственников для стояния в очередях. Добрые люди посоветовали соискателю обратиться к знающему человеку в этой же городской управе. И действительно, вопрос был улажен быстро, необходимая справка получена. И стоило это не очень дорого. И еще, служащий, выписывающий вожделенный ордер на квартиру, был как-то даже приветлив.

Так и закончилась эта игра первого класса и второй степени. Будущий квартировладелец — участник № 1. Администратор — участник № 2 в этой игре. Слабость состоит в том, что человек впервые в жизни получает квартиру. Он взволнован, неуверен, повышенно тревожен. Ловушка — принесите еще одну справку. Ответ состоит в желании сделать это как можно быстрее. Затем следует множество уда-

ров, состоящих в необходимости принести еще ряд документов. После получения ударов претендент на квартиру применяет антитезис. Он находит человека, который способен решить проблему со справкой. Расплата состоит в испорченном настроении, ощущении своей беспомощности и некоторой потраченной сумме денег. О вознаграждении администратора можно только догадываться.

Впрочем, в последние годы отмечается большое распространение более прогрессивного варианта этой игры. Везде, где необходимо сложное оформление документов, возникают негосударственные структуры, готовые оказать помощь в оформлении документов. Так оформляются документы на жилье, другую недвижимость, проведение через таможню и так далее. Впрочем, все документы вы можете оформлять самостоятельно и, может быть, у вас получится. Или заказываете оформление документов специалистам, и за вас это делают быстро, качественно, официально и не очень дорого. Исходя из представления об играх, вам сразу предлагают антитезис — услуги фирмы, которая оформляет ваши документы. То есть вам сразу предлагают и игру, и антитезис.

Диву даешься, как быстро складываются эти игровые формы. Так, летом 2000 года у многих жителей России вдруг появились средства для выезда на отдых. То, что это случилось «вдруг», конечно, тоже следствие игры. Впрочем, мы не об этом. Возник дефицит железнодорожных билетов. И сразу же множество предприимчивых структур начали предлагать гражданам игру в приобретение билетов. От достаточно легального способа, предлагаемого туристическими фирмами, до нелегальных путей с разной степенью риска, предлагаемых различными сотрудниками железнодорожных вокзалов, поездов и предприимчивыми гражданами.

Здесь участник № 1 — человек, желающий приобрести билет; участник № 2 — предлагающий этот билет. Участник № 1 имеет слабость — у него нет билета на проезд к месту вожделенного отдыха. Участник № 2 предлагает этот билет.

Участник № 1 отвечает согласием приобрести билет. Участник № 2 наносит удар, сообщая о повышенной стоимости этого билета. Или наносит удары — несколько раз повышая стоимость. Участник № 1 расплачивается деньгами, участник № 2 получает свое вознаграждение также деньгами. Сумма потерянных денег весьма различна. И если нет возможности использовать антитезис, то иногда приходится выбирать того игрока на этом поле, во взаимоотношениях с которым соотношения потерянных денег и риска оптимальные.

Приведем еще одну административную игру. Ее можно назвать ***Вы приглашаетесь на конференцию***. Уже более десяти лет наших соотечественников приглашают участвовать в профессиональных собраниях за рубежом. Более того, такие поездки часто оплачиваются приглашающей стороной. Вначале администрации учреждений это очень нравилось, ведь именно она определяла, кто же поедет в эти престижные, комфортные, иногда даже определяющие будущее, командировки. Скорее всего, участники конференции по выбору администрации редко удовлетворяли зарубежных партнеров. Поэтому они начали присылать именные приглашения. Последнее вовсе не устраивало администраторов. И начались игры. Одни из них состояли в том, что в перечне документов, которые присылались из-за рубежа, кто-то изымал наиболее важные формы, что делало поездку невозможной. И специалист, приглашавшийся на конференцию, получал неполный пакет документов. Да еще ему создавали временной дефицит для подготовки поездки.

В этой игре специалист, приглашающийся на конференцию, — участник № 1. Администрация учреждения — участник № 2. Участник № 1 имеет слабость: плохо знает свои права и мало осведомлен в административных играх. Участник № 2 ставит ловушку — передает неполный пакет с приглашением на конференцию. Участник №1 отвечает согласием и загорается желанием поехать. Удар содержится в недостатке документов в переданном пакете. Расплата состоит

в пустых хлопотах в попытке оформить зарубежную поездку. Вознаграждение администрации — в сохранении ее власти.

В нашей стране эта игра относится к первой или второй степени. Возможны разные антитезисы. Один из них — претендент на поездку, самостоятельно связавшись с зарубежным организационным комитетом, получает необходимые формы и добивается осуществления поездки. Второй состоит в том, что претендент начинает разбирательство и ищет виновников среди администрации. Здесь уже возникают возможности для игр второго класса. Когда претендент из жертвы становится преследователем. Впрочем, администрация в таких играх почти всегда выигрывает. Конечно, у нее есть опыт, навыки игр, профессиональная солидарность и другие важные данные для успешной борьбы.

Вот еще административная игра. Профессиональная деятельность в нашей стране многие десятилетия регулировалась не законами, а подзаконными актами — приказами, указаниями, распоряжениями, которые издаются министерствами и ведомствами. Таких документов очень много. Они часто противоречат, с одной стороны, действительности, с другой стороны — даже друг другу. Министерство юстиции в его попытке приведения ведомственных документов в соответствие с законами часто отменяет различные приказы, указания, распоряжения. Как это ни странно, отмена подзаконных актов вовсе не ведет к тому, что они перестают действовать. Они продолжают действовать, как будто ничего не произошло. Чиновники пытаются скрыть сам факт отмены выгодных или просто привычных для них подзаконных актов. А когда сокрытие больше не является эффективным, то пытаются устно разъяснить, в связи с чем отмененный высшей инстанцией акт следует по-прежнему выполнять. И обычно сообщают, что в ближайшее время будет принят новый законодательный или подзаконный акт, который по содержанию соответствует прежнему.

Итак, личность или профессиональная организация является в этой ситуации участником № 1. Министерство или ведомство, в лице корпоративно настроенных чиновников — участником игры № 2. Слабость участника № 1 состоит в том, что он стремится добиться изменения приказа или распоряжения, исходя из наивного представления об его бесполезности или даже вредности. Участник № 2 ставит ловушку, скрывая, что приказ давно отменен. Ответ участника № 1 состоит в том, что он продолжает бороться с приказом. Удар от участника № 2 — в сообщении, что приказ давно не действует, он отменен. Участник № 1 расплачивается, осознавая, что борется против «ветряных мельниц». Выигрыш участника № 2 состоит в сохранении его позиций, его статуса. Внешнее освобождение, антитезис здесь состоит в том, чтобы обратиться к профессионалам административных игр. А ими являются юристы. Особенно корпоративные, хорошо знающие это министерство, ведомство или учреждение.

Какие еще административные игры вы сможете описать? Сделайте это, сначала рассказав всю историю целиком, а затем разложив ее по схеме.

Игры самоубийц

Специалистам в области ментального здоровья все чаще и чаще приходится встречаться с суицидным поведением. Это суицидные мысли, намерения, действия. Клиническая практика заставляет нас серьезно относиться к суицидам. Конечно, у наших пациентов часто диагностируются расстройства личности истерического круга, и само суицидное поведение представляется демонстративным. И все же мы серьезно относимся ко всему, что касается суицидов. Здесь уместно привести фразу, сказанную на отчете о ночном дежурстве врача неврологического стационара. Она звучит так: «во время дежурства истерик и симулянт из 4 палаты повесился». И все же в суицидном поведении очень часто

встречаются игры. Приведем примеры трех таких игр — первой, второй и третьей степеней.

Молодой, только что окончивший учебное заведение врач позже всех коллег по стационару завершает свой рабочий день. К тому же он остался один в большом отделении на время отпуска коллег. Доктор снимает белый халат и выходит из ординаторской. Его мысли уже далеко, с друзьями, которые ждут его в кафе, в часе езды от работы. В коридоре возле ординаторской его поджидает одна из пациенток. Это опрятная старушка 63 лет. Она говорит тихим голосом: «Доктор, я знаю, как много у вас больных, и они тяжелее меня. Можно, я скажу вам только несколько слов». «Пожалуйста»,— говорит доктор. Он приглашает старушку в кабинет и сам присаживается на кончик стула. Пациентка говорит своим тихим, неэмоциональным голосом: «Доктор, вы сейчас уйдете домой, а я уйду из жизни». Молодой врач одевает халат, садится за свой рабочий стол, достает историю болезни старушки и говорит: «Я вас внимательно слушаю». Их беседа продолжалась в течение полутора часов. В результате тихая опрятная старушка ушла удовлетворенной, без явных суицидных намерений. Доктор опоздал на встречу с друзьями. Он ехал домой со смешанными чувствами. С одной стороны, ему нравилось, что он становится «настоящим доктором», с другой — его не оставляло чувство, что старушка им манипулировала. Поздно вечером дома он в очередной раз читал книгу Э. Берна «Игры, в которые играют люди». Ксерокопии тогда еще запрещенной книги в удивительно точном переводе известного математика и не менее известного диссидента, скрывавшегося под псевдонимом А.И. Федоров, распространялись в кругу особо доверявших друг другу людей.

В этой игре слабость врача состояла в отсутствии опыта и пламенном желании быть «настоящим доктором». Ловушка пациентки — в просьбе об очень короткой встрече. Ответ молодого доктора — в согласии. Удар — в угрозе суицида. Расплата врача — в расстройстве его планов на вечер.

Вознаграждение опрятной старушки — в том, что она получила все назначения и ответы на все свои вопросы так подробно, как никакой другой из пациентов.

Антитезис в данной игре состоял в том, чтобы молодой доктор не начинал беседу, приглашая старушку в кабинет. Можно было обещать, что завтрашнее утро врач начнет с беседы именно с ней. Можно было попросить пациентку обратиться к медицинской сестре или дежурному врачу. Были и другие возможности.

В следующей игре второй степени два участника, одна семья. Мальчик 12 лет — участник № 1 и нежно любящая его мама — участник № 2.

На улице большого города можно было увидеть такую живописную картину. Женщина и мальчик с очень большим и очень невоспитанным голубым догом идут по улице. Мальчик, назовем его Денис, видит мороженое и требует купить. Мама отказывается, мотивируя простудой сына. «Ах так, тогда я брошусь под машину!» — говорит Денис. И направляется к краю тротуара, где по мостовой на большой скорости проносятся самосвалы. «Куплю, куплю, тиран»,— кричит вдогонку женщина. «Купи мне три мороженых!» — настаивает Денис. И вот они движутся по улице. Впереди Денис, он откусывает от мороженого и надувает пузыри соплей из носа, пытаясь спасти две других порции от прыгающего вокруг него огромного пса.

Оказалось, что и собаку он завел таким же способом. Мама уходила на работу. Сын оставался один дома. Он начал часто говорить о том, что ему скучно и страшно, и просить маму завести ему собаку — друга и защитника. Мама отказывалась. И тогда Денис начал встречать маму с работы, стоя на подоконнике открытого окна. Мама кричала ему на третий этаж с улицы, чтобы он слез с подоконника. Он говорил, что ему одному страшно и он выпрыгнет, если у него не будет друга и защитника. Тогда мама с Денисом сходила на рынок, где продавали собак и купила маленького красивого щеночка. Впрочем, мама пыталась

купить щенка малорослой породы, а Денис, как обычно, настоял на своем. Они очень полюбили щенка и баловали его. И конечно, вовсе не заметили, как он вырос в кобеля больших размеров.

В данной игре слабостью является неумение матери противостоять капризам сына. Ловушкой — суицидные угрозы. Ответом матери — согласие на требования сына. Ударом со стороны подростка — усиление этих требований. Ему нужно не одно мороженое, а три. Щенок собаки — не маленькой породы, а самой большой. Расплата со стороны матери состоит в том, что она потакает неразумным требованиям сына. Вознаграждение Дениса — в удовлетворении его желаний.

Антитезис в этой игре — когда в относительно безопасной ситуации при очередных суицидных угрозах мальчика ему будет сказано: «Давай, валяй, кончай жизнь самоубийством!» — игра будет разрушена. Только делать это важно профессионально.

Приведем пример суицидной игры третьей степени. Юноша, назовем его Эдуард, предстал перед психотерапевтом в сопровождении психолога университета. Юноша говорил о том, что он желает перейти в иной мир, взяв с собой своих друзей и уважаемых им людей. Чтобы сделать это, он ехал на машине и перевернулся, впрочем, отделавшись царапинами и поломанным автомобилем. Как признался Эдик, он хотел собрать этих людей на вечеринке и подмешать в коктейль снотворное. А затем открыть газ и плотно закрыть двери и окна. Или еще как-нибудь по-другому перейти в иной мир. Он человек не религиозный и плохо представляет себе этот иной мир. Только здесь в этом мире ему плохо. Мир жесток и несправедлив.

Эдик жил отдельно от родителей. После того как он перевернулся на автомобиле, психолог не оставлял его в одиночестве. Только иногда, когда он уходил к своей жене и маленькому ребенку, с Эдиком постоянно находился преподаватель физики. Вот так они и жили, опасаясь за жизнь юноши, да и собственные жизни.

Каких-либо психических расстройств у юноши обнаружено не было. Он происходил из обеспеченной семьи руководителя большого промышленного предприятия. Семья входила в региональную элиту. Сын был единственным ребенком в семье. Отлично учился в школе. Все его любили и прочили незаурядное будущее. Впрочем, этому весьма способствовало то, что промышленное предприятие, где директором был отец, шефствовало над школой. И именно от шефов зависело материальное благополучие школы, да и многих конкретных педагогов. После окончания школы Эдик поступил в университет. Оказалось, что школьные знания у него не столь крепкие и учиться было трудно. Кроме того, он попал совсем в другую среду, где его семья уже не оказывала никакого влияния. Да и в самой семье произошли коренные изменения.

У отца выявился роман с его референтом. Она забеременела и родила сына. Мать для сохранения семьи забеременела и родила дочь. Отец переехал жить к референту. Мать постоянно плакала, у нее не было молока для кормления дочери. И она просила Эдика помогать ей по хозяйству. Эдик жил отдельно в своей квартире. Ему было неприятно появляться в районе, где он жил и учился. Ведь его девушка его оставила. Знакомые, раньше заискивающие и ищущие его расположения, теперь при встрече отворачивались или язвили в его адрес. То же и учителя из его школы. И только один человек был мостиком между прошлым и настоящим. Это психолог, который работал в школе. Он, как и другие люди, был обязан его отцу. А теперь психолог перешел в университет и, как и в школе, был весьма популярен и даже любим молодежью.

Отец был очень занят своими делами. Его референт не очень-то допускала к нему Эдика. Да он и сам отстранился от старшего сына, особенно после того, как Эдик разбил только что подаренный отцом автомобиль.

Эдик в этой игре участник № 2, психолог, физик и некоторые другие люди — участники №1. У участников № 1 есть

слабость — они не знают психологических игр и чувствуют большую ответственность за сохранение жизни Эдика и еще немного боятся его. Ловушка участника № 2 — в заявлении о желании уйти из жизни. Ответ участников № 1 состоит в том, что они уделяют Эдику больше внимания. Удар — в демонстрации самоубийства во время езды на машине. Расплата в том, что они никогда не покидают Эдика, даже в ущерб себе и своим семьям. Вознаграждение в том, что Эдик окружен интересными, популярными людьми, близость к которым позволяет ему выделяться, сохранять свой статус.

Это игра третьей степени, в связи с тем, что вероятность совершения юношей суицида или даже расширенного суицида высока. Ведь он оказался в очень неблагоприятной для него жизненной ситуации. Жизнь повернулась к нему своей изнанкой. Он не находил выхода. И для сохранения необходимого ему окружения использовал суицидные угрозы и даже шантаж. И вероятность того, что он их реализует, была высока.

Антитезис, который использовал психотерапевт в этой ситуации, состоял в том, что он был вынужден начать свою игру. Где Эдик оказался участником № 1, а профессионалы психотерапии — участниками № 2. В итоге получилось две игры, которые вместе составили игру второго класса.

Эдику было заявлено, что он психически больной и должен длительное время находиться на лечении в психиатрической больнице. Он отказался от госпитализации. Тогда была разыграна сцена, завершением которой должны стать принудительная госпитализация пациента, постоянно стремящегося к суициду и, более того, к расширенному самоубийству, а значит, «опасного для себя и окружающих». Эдик не выдержал этого удара, а начал плакать и рассказывать о своей несчастной, не сложившейся жизни. Затем психолог рассказывал ему о своей тяжелой, по вине Эдика, жизни. Они говорили более часа, и оба пережили катарсис. Это была первая из психотерапевтических сессий, позволившая молодому человеку выстроить линию своей жизни.

В этой игре участник № 1 имеет слабость. Он боится психиатрической больницы и психиатрического диагноза. Ловушка участников № 2 состоит в том, что он будет госпитализирован и ему будет поставлен диагноз психического расстройства. Это представляется ему много хуже всего того, что он уже пережил. Он пытается уйти и получает удар в форме того, что он должен будет остаться. Расплата участника № 1 состоит в том, что он откровенно рассказывает о себе, своей жизни. Вознаграждение участников № 2 — в достижении катарсиса клиентом и решении профессиональной задачи.

Конечно, есть и другие пути разрешения первой игры. Можно было создать терапевтическую группу из родственников и близких людей Эдика, можно было работать в техниках психодрамы с переходом в другой мир. Только тогда, теперь уже много лет назад, удалось сделать то, что описано выше.

Если говорить о исходе, то он достаточно благоприятный. Эдик вскоре женился. Его молодая жена училась с ним в одной группе. Они закончили университет и уехали в небольшой город, где работают педагогами в техникуме и воспитывают троих детей. Важно отметить, что значительные части первой и второй игр разыгрывались в воображении у Эдика. И все-таки это не были игры с самим собой. К описанию игр, разыгрываемых человеком с самим собой, мы еще обратимся.

Какие еще игры, связанные с самоубийством вы сможете описать? Сделайте это, сначала рассказав всю историю целиком, а затем разложив ее по схеме.

Игры нищих

Вернемся к взаимодействию с нищими. В наших городах и селах их можно встретить повсюду. Многие люди у нас живут по пословице — от тюрьмы, сумы и желтого дома не зарекайся. Или — помощь нищему — жертвоприношение

Богу. Или — помни о нищих. Эти люди просят помощи, выставляя напоказ свои уродства и другие слабости. Часть из них действительно зарабатывает себе на пропитание, другим способом прокормиться не может. А если немного понаблюдать за нищими, то оказывается, что собирающие деньги на протез — годами собирают деньги, только меняют места своего промысла, и никакие протезы себе не делают. Ведь, обретя протезы, они лишатся заработка. У человека с гиперкинезами, якобы собирающего деньги на свое лечение, эти деньги каждые два часа забирают его чернявые «хозяева», а ему оставляют самую малость. А он в своей инвалидной коляске с утра до позднего вечера под солнцем, ветром и дождем просит милостыню на лечение. Некоторые нищие становятся агрессивными: «Дай, а то прокляну!» Или всем своим видом демонстрируют — пока не подадите, буду стоять здесь возле вас и не уйду. Или вдруг после получения милостыни нищий становится агрессивным, оскорбляет подателя. Требует компенсации обиды. Когда после переключения нищий из жертвы превращается в преследователя — это уже игра второго класса. А податель милостыни из Спасителя становится Жертвой.

Антитезисы, позволяющие избегать неприятных игр с нищими, — это иметь определенную стратегию поведения по отношению к ним. Например: подавать один раз в день, подавать возле определенного храма, жертвовать, чтобы сохранить свое хорошее настроение или создать его. А может быть, выполнить старинный языческий ритуал жертвоприношения.

У меня есть стратегия взаимодействия с нищими. Я давно принял решение подавать 1 или 2 раза в год и тем, кто зарабатывает милостыню своим трудом, а не просто стремится разжалобить прохожих. И только один нищий вызывал у меня жалость, и я всегда подавал ему. Он сидел с большим крестом на Арбате в непогоду в луже воды, иногда талого снега и мочи. Он был калека без обеих рук и без обеих ног и вызывал особую жалость, и почему-то навеивал вос-

поминания о старой Москве времен Великого раскола в православии. Я перестал подавать ему, после того как обнаружил его идущим по Арбату на своих ногах и жестикулирующим руками. Арбатские бичи сообщили мне с уважением, что теперь у него еще и другой бизнес. И он редко нищенствует, только по выходным.

Наш опыт общения с нищими показывает, что большинство из них — это не люди, попавшие в беду, а профессионалы психологических игр, таким образом зарабатывающие себе на жизнь. У некоторых из них, впрочем, весьма обеспеченную. Игры с просящими милостыню составляют специальную группу игр. Подавая нищим, мы часто решаем какую-то свою проблему, и даже ведем игру с самим собой.

Какие еще с просящими милостыню вы сможете описать? Сделайте это, сначала рассказав всю историю целиком, а затем разложив ее по схеме.

Игры с самим собой

Один вариант игр: человек заявляет окружающим (что менее важно) или себе (что особенно важно), будто он в любой момент прекратит... На место многоточия можно поставить то, от чего человек, пусть неосознанно, не собирается отказываться: курить, много выпивать, потреблять слишком много пищи или сладкого и т. д. Человек может даже привести пример, когда он уже прекращал... (курить, пить, потреблять слишком много пищи или сладкого) и справился с этим. Правда, затем снова начал. Часто без особой на то причины, просто так.

Впрочем, его заявление, будто он способен прекратить в любой момент по своему желанию, выглядит малоубедительным. Более того, ясно, что он не осознает глубины мотивов, побуждающих его продолжать, и ускользает от активных действий по прекращению.

Антитезис здесь состоит в стремлении стимулировать человека к попытке прекращения вредной для него деятель-

ности без промедления и откладывания. И если такая попытка даже окажется неудачной, то человек все же осознает свою проблему. А это значит, что игра с самим собой будет осознана и разрушена.

Другой вариант игр человека с самим собой состоит в том, что он заявляет окружающим (что менее важно) и себе (что более важно), будто он в любой момент готов начать… На месте многоточия может быть: заниматься спортом, учить иностранный язык, регулярно принимать витамины и минеральные комплексы, укреплять свое здоровье и т. д.

Антитезис в этих ситуациях схож с таковым в играх предыдущего класса: важно начать без промедления и откладывания.

Третий вариант игр состоит в стремлении откладывать прекращение какой-то приятной деятельности или начало чего-то, требующего усилий. Все мы часто встречаемся с ситуацией, когда человек заявляет: «Начну худеть с понедельника, а сейчас можно плотно поужинать». Осенью он может говорить: «Вот придет лето, и я сяду на велосипед — и по двадцать километров каждый день!» А весной: «Скорее бы зима. На лыжи — и сгонять вес!».

Четвертый вариант игр с самим собой, когда человек между прекращением какой-то приятной для него деятельности или началом неприятной выставляет условие или незначительную дополнительную деятельность. В последующем выполнение этого простого условия оказывается довольно сложным, а дополнительная деятельность либо чрезмерно затягивается, либо оказывается несовместимой с основной. Человек говорит себе: «Вот полежу пять минут, встану и все сделаю». Когда он просыпается через несколько часов, то уже нужно выходить из дома. Только тогда он понимает, что ничего из запланированного не сделал. Дает себе обещание сделать в следующий раз — и так может повторяться бесконечно.

Игры с самим собой открыты позже других разновидностей игрового поведения. Какие еще игры с самим собой вы сможе-

те описать? Сделайте это, сначала рассказав всю историю целиком, а затем разложив ее по схеме.

Во всех названных классах игр с самим собой антитезисы схожи и приведены выше. Антитезисом для многих игр, наряду с отказом ото лжи, является заключение контрактов. Всеобщим антитезисом также является обращение к профессионалам для решения проблем, требующих профессиональных знаний и умений.

Для любой игры нужны партнеры. Обычно «водящий» подбирает себе партнеров, демонстрируя название своей игры, рекламируя ее. Круг игроков, предпочитающих играть в одни и те же игры, формируется постепенно. Например, игроки предпочитают одинаково структурировать свое время, создают компании. Часто клиент говорит: «Ну почему это опять произошло со мной?» или «Все мужчины в моей жизни как под копирку». Когда игрок выходит на поле для игры, он надевает футболку, где написано название команды или клуба. Когда мы «надеваем футболки» для психологической игры, на них тоже написаны наши девизы. Это — приглашение к игре. Образ, стиль, манеры, одежда, макияж, тон голоса, мимика, фразы — опосредованные способы демонстрации надписей на футболках, приглашение к совместному структурированию времени или игре.

Спереди как бы написано то, что мы осознаем и желаем предъявить окружающим, а сзади изображены скрытые послания психологического уровня. Именно по посланиям на спине мы выбираем тех людей, с которыми желаем играть в игры. Когда же мы исследуем послания на груди и на спине, у нас может появиться потребность в откровенных, близких отношениях.

Итак, психотерапевты распознают игры. Основная задача психотерапевта — помочь человеку перейти от игр к более конструктивным формам взаимодействия, например совместной деятельности или близости. Для этого при необходимости используются антитезисы и разрушаются игры. В других случаях, после осознания игры, можно на-

чинать свою игру и переигрывать вовлекающих вас в игру. Однако прежде всего важно выявлять приглашения участвовать в играх — Крючки и Ловушки — и избегать их. Это делает нашу жизнь более результативной и заполненной.

Теперь, когда вы много знаете об играх, наступило время разобрать ваши любимые игры, любимые игры в вашей семье. Выяснить в связи с чем вы вновь и вновь вовлекаетесь в сходные и даже одни и те же игры? Для чего это нужно вам? И что с этим делать?

Человек открытый и человек-игрок

Люди, стремящиеся получать результат преимущественно при помощи откровенности и близости, и люди, достигающие своего результата преимущественно при помощи игр и интриг, как многие чиновники, политики и лидеры научной среды — при внимательном изучении эти две большие группы очень отличаются друг от друга.

Игрок старается производить впечатление открытого и надежного. Он осторожен в обязательствах. Работает с неполной отдачей. Может действительно выполнять взятые на себя обязательства и держать данное им слово, но только когда это ему выгодно. Правда, это вовсе не означает, что за вашей спиной он не затевает какую-нибудь интригу, где результат будет в его пользу, а вы можете оказаться в проигрыше. Он прежде всего следует своим собственным интересам. Жесткий расчет не мешает ему постоянно заботиться о сохранении видимости масок открытости, надежности, честности. Ведь для него важнее казаться кем-то, чем быть на самом деле.

Он плохо справляется с противоречиями и конфликтами. В трудных ситуациях попросту пропадает, исчезает. Впрочем, после разрешения такой ситуации появляется очень быстро.

Часто это человек с удивительно гибким и динамичным поведением, развитым воображением. Он стремится получить информацию об интересующем его объекте. Вместе с

тем сведения о себе передает скупо и только в необходимом количестве. Редко удается познакомиться с людьми, долго и близко знающими игрока и не зависящими от него. А значит, способных и расположенных к свободным суждениям о нем.

Он всегда находит вас, тогда как вы далеко не всегда знаете, как найти его. Он неохотно сообщает свой настоящий адрес. Когда вы звоните, то обнаруживаете, что на его аппарате стоит опознаватель номера или автоответчик. Если он не поднимает трубку, это вовсе не значит, что его сейчас нет на месте. Просто он играет в свои игры, и если вы как персонаж его игры нужны ему сейчас, то он обязательно поднимет трубку.

Из вариантов взаимодействия, кроме игр, он предпочитает ритуалы и развлечения.

Его фиксированная эмоциональная установка: «Я благополучен — Вы не благополучны». «А если вы пока благополучны, то ненадолго. С моей помощью вы скоро освободитесь от этого ненужного груза самодовольного благополучия». Впрочем, он мастерски скрывает свою основную фиксированную установку. И демонстрирует установку: «Вы также можете стать благополучным, если...». На месте многоточия можно поставить то, что выгодно игроку и, что он желает получить от вас. Общаясь со своими жертвами, игрок зачастую весьма предупредителен и тщательно скрывает свое пренебрежительное отношение к ним.

Игрок способен быть действительно результативным. Наиболее динамичным и результативным он может оказаться в начале дела. Он политик, и успех его политический.

По мере развития дела, когда такие характеристики, как надежность и стабильность, становятся особенно важными и даже необходимыми, игроки часто оказываются несостоятельными, подрывают доверие к себе и сходят с дистанции, уступая лидерство людям, способным к откровенности и близости.

Открытый человек предпочитает откровенные взаимодействия — операции и близость. Фиксированная эмоциональная установка таких людей: «Я благополучен — Вы благопо-

лучны». «Каждый человек может стать партнером. И каждый благополучен или имеет возможность достичь благополучия».

Такие люди устанавливают тесные взаимодействия с другими людьми. Они не так ярко проявляют свои достоинства, как игроки. Ведь для них главное — быть, а не казаться. Они признают свои слабости и неудачи. Они способны убеждать, вызывают доверие. Они привержены делу. Их результат возрастает по мере углубления в избранное дело. Заботятся о своих последователях.

С ними спокойно. С ними можно чувствовать себя уверенно. Они надежны и стабильны. Только вот быстро разобраться в этом удается далеко не всегда.

Мы рассмотрели два очень различных типа успешных и результативных личностей. Их мировоззрения, установки, жизненные кредо находятся на разных полюсах. Такие люди могут длительно и результативно сотрудничать друг с другом. Хотя близкое знакомство и не приводит их к особым взаимным симпатиям.

Обнаружьте у себя характеристики человека открытого и игрока. С кем и когда вы позволяете себе быть открытым человеком, а с кем становитесь игроком?

Награды за игры

Э. Берн описал шесть вознаграждений, которые человек получает, играя в игры (табл. 3).

Биологический выигрыш от игр связан с тем, что человек получает в ходе игры поглаживания, необходимые ему для выживания. Игры поддерживают доминирующую экзистенциональную позицию человека и систему поглаживаний, которые он получает от ближайшего и отдаленного окружения. При этом человек неосознанно сохраняет все впечатления, которые подтверждают его сформировавшиеся взгляды и одновременно обесценивают или неверно интерпретируют все остальное. Человек искажает реальность. Например, если его доминирующая экзистенциальная по-

Таблица 3
Шесть вознаграждений от игр

№	Вознаграждение	Описание вознаграждения
1	Биологическое	Получение поглаживаний предпочитаемого типа привычным способом с целью поддержания гомеостаза
2	Экзистенциальное	Подтверждение фиксированной эмоциональной установки (экзистенциальной позиции) для поддержания психологической устойчивости
3	Внутреннее психологическое	Избежание болезненных соприкосновений с первичным внутриличностным конфликтом (невротических страхов). Поддержание ощущения внутреннего психического равновесия
4	Внешнее психологическое	Избежание взаимодействий и ситуаций, внушающих страх. Поддержание ощущения равновесия в отношениях с внешним миром.
5	Внутреннее социальное	Использование игровой ситуации как способа структурирования времени наедине с собой в мыслях, чувствах и фантазиях. Обоснование своего поведения перед собой.
6	Внешнее социальное	Использование игровой ситуации как способа структурирования времени во внешних общественных контактах. Обоснование своего поведения перед окружающими

зиция «Я — неблагополучен» и он отбирает и коллекционирует исключительно «пинки», то любое свидетельство о существовании приятных и теплых поглаживаний будет не замечено им или обесценено для поддержания внутрипсихического равновесия.

Во время игры человек избавляет себя от необходимости испытывать, и, соответственно, изживать и залечивать «психологическую рану», которая появилась в результате неудовлетворенной потребности и негативного опыта, полученного в ходе ее удовлетворения. Человек не желает повторять пережитое, поэтому выбирает сложный путь игр и манипуляций. «Обходной путь» не всегда приводит к полному удовлетворению первоначальной потребности, ради которой игра и затевалась. Однако игры проигрываются с переживанием значительного количества дополнительных чувств и сбором поглаживаний и пинков, которые в сумме дают компенсацию неудовлетворенным потребностям. Ведь игры и придуманы

для того, чтобы уйти от проживания чувств, которые болезненны или незнакомы, и поэтому пугают. Например, ребенок желает **признания и любви**. Однажды он решает заявить об этом. Залезает на стул и декламирует стихи собственного сочинения. Происходит это в детском саду. И воспитательница Мария Ивановна публично осмеивает ребенка в присутствии всей группы. «Да, не Пушкин!» — решила группа. «Вы обо мне еще услышите», — решил ребенок. Прошло время, ребенок вырос. Он по-прежнему желает признания и любви, но теперь он боится и публичного осуждения. Как удовлетворить потребность? Можно трудиться, получать знания, создавать и творить. И признание придет как награда за результат. А можно сыграть партию с наивным партнером — Простаком, убедить его, что ты уже все создал, чтобы в конце получить желаемые близкие отношения, признание и любовь! Ведь это всего лишь игра, поэтому проигрыш не страшен. Вот яркий пример взрослого поведения Игрока, который выбрал «обходной путь» удовлетворения своих потребностей в близости и признании. Он разъезжает по регионам и называет себя человеком из Москвы. Он приехал, чтобы рассказать о пищевых добавках, которые приносят здоровье и долголетие. Он собирает группы людей и «взобравшись на стул» рассказывает им о своих достижениях. Что он кандидат наук, вхож в научные круги Москвы и Америки, ведь пищевые добавки американские. Это элитные смеси трав, которые выращены в экологически чистых районах. Они созданы учеными с мировыми именами. А теперь он, добрый и щедрый человек, привез их сюда. В этом его миссия — дарить людям здоровье и долголетие. Он старается «подружиться» с Простаками, познакомиться с семьями. Почти в каждом регионе он имеет помощницу, которая активно работает и создает группу поддержки и сеть потребителей услуг многоуровнего маркетинга. С помощницей он играет в другую игру «Когда я вернусь, мы поженимся». Его все любят и уважают, он их кумир. Он удовлетворил свою потребность в признании и любви. Однако никто не знает его московский адрес и телефон. В научных кругах его имя

неизвестно, научных работ «ученого кандидата» никто не читал. Простаки испытывают смущение и разочарование. А Игрок, получив в ходе игры признание и любовь, не переживает разоблачение, а «окучивает» новых Простаков на просторах страны. В раннем детстве, будучи ребенком, он уже принял решение о том, кем нужно быть и что делать в этом мире, чтобы подавить эту раннюю боль и никогда больше не попадать в ситуации, которые ее причиняют.

Конечно, расплачиваясь за проигрыш, особенного удовольствия не испытаешь. Однако эти тягостные и удручающие чувства привычны и, кажется, не такие интенсивные и травмирующие, как тот, первый, удар. Поэтому раннее детское решение продолжает неукоснительно выполняться, а экзистенциальная позиция — подкрепляться, ведь Ребенок предпочитает вновь и вновь навлекать на себя мелкие и крупные неприятности, терпеть неудачи и поражения «здесь и сейчас». Но ни в коем случае не соприкасаться со своей памятью, несущей столь невыносимый груз. Не бередить старую рану. Ребенок выбирает «меньшее из зол», таким образом, лишая себя возможности освобождения от боли. А между тем негативные последствия повторных проигрышей способны накапливаться, подтачивая разум человека и истощая его силы. И в итоге превзойти по своей интенсивности и разрушительной силе первичную травму. И, как правило, тот дискомфорт, который клиент испытывает при терапевтической проработке первичного конфликта, оказывается значительно слабее, чем совокупная боль от последствий игровых поражений.

Игра позволяет человеку избегать ситуаций, для участия в которых у него нет внутренних ресурсов. И таким образом не создавать этот ресурс, раз уж он не востребуется. Например, клиенту трудно решиться на близость, если внутреннее восприятие себя и другого отрицательное. Ему важно избегать реальных ситуаций в жизни, где от него требуется активность, независимость, принятие обязательств, ответственность. Игра позволяет получать вторичную выгоду,

например, «Что вы хотите от человека, страдающего алкоголизмом!» — говорит алкоголик, продолжая не работать и пить. Да, он на данный момент не имеет ресурса для трезвого образа жизни, но он и не предпринимает никаких усилий к этому. Вместо этого он занимается шантажом — это внешнее психологическое вознаграждение.

Игры дают человеку массу способов структурировать время со своими близкими, знакомыми и малознакомыми людьми. И в этом внешнее социальное вознаграждение.

Внутреннее социальное вознаграждение — это мысли и фантазии человека наедине с самим собой, усиливающие экзистенциальную (жизненную) позицию, систему поглаживаний, сценарные убеждения. Например, «Из-за своего нерадивого начальника я не получил повышения и не стал заведующим лабораторией. Конечно, я не имею поддержки и веса в институте, и мою кандидатуру даже не рассматривали на Ученом совете. Если я не имею поддержки, значит, я реально не настолько важен, чтобы меня могли заметить». И таким образом чувства человека, подкрепляющие или модифицирующие его эмоциональное состояние, основываются не на реальных взаимодействиях с людьми, а на его собственных фантазиях.

Глава 7
Искажения реальности

Замещающие чувства и система замещения

Мы говорили о том, что поглаживания вызывают позитивные чувства, а пинки — негативные. Каждый человек имеет свою систему обмена поглаживаниями и пинками, которые зависят от жизненной установки человека, от его детских представлений о себе, мире и других людях. Теперь мы проанализируем чувства и эмоции, которые переживаются при получении поглаживаний.

При рождении каждый из нас наделен набором аутентичных эмоций: радости, страха, печали, гнева. К ним можно добавить различные физические ощущения, которые может испытывать ребенок, например покой, расслабленность, голод, сытость, усталость, возбуждение, сонливость и другие. В течение первых лет жизни мы испытываем, проверяем эти эмоции и ощущения и реакцию окружающих на то, как мы их выражаем. Семья, используя принятые нормы поведения, пытается поставить фильтры на открытое, спонтанное проявление эмоций. Ребенок учится подавлять одни и пользоваться другими, иногда в ущерб собственным желаниям, но получая поощрения, поглаживания от родственников за «правильные» эмоции.

В жизни человека чувства появляются позже, чем эмоции. Чувства — одна из форм переживания своего отношения к предметам и явлениям, отличающаяся относительной устойчивостью (Словарь практического психолога.— М., 2001.—

С. 760). В отличие от эмоций, отражающих субъективное отношение к предмету в конкретной ситуации, чувства выделяют явления, которые имеют стабильную мотивационную значимость. Следовательно, при одном и том же стимуле эмоции как реакции на стимул могут быть разными, чувства же относительно постоянны. Чувства формируются по мере развития индивидуального сознания ребенка, под влиянием воспитательных воздействий семьи, средств массовой информации (у ребенка, в основном телевизора и книг) и искусства. Возникая как результат эмоционального опыта, сформировавшиеся чувства становятся ведущими и начинают сами определять динамику и содержание эмоций. Например, из чувства любви к близкому человеку могут развиваться — как радость, так и страх за него, гнев, если он не оправдал ожиданий, или печаль, например при расставании.

В каждой семье есть свои предпочтительные, разрешенные чувства. В обществе для каждого пола, возраста, социального слоя есть разрешенные и запрещенные чувства. Например, во многих так называемых интеллигентных семьях женщине не принято сердиться, гневаться, ярко выражать свои эмоции, быть «базарной бабой». Неприлично. Однако при гневе человеческий организм вырабатывает дополнительную энергию, необходимую для защиты. Что с ней делать? Если девочка сердится, все говорят, что она устала, переутомилась, ведь девочки такие чувствительные. Если продолжает сердиться — ребенок заболел. «Полежи, успокойся, мама побудет с тобой, почитает книжку». «Хочешь чего-нибудь вкусненького?» Все члены семьи не замечают гнева ребенка, не спрашивают и не интересуются источниками гнева. Эмоция гнева запрещена, и она игнорируется. Ребенок растет и начинает думать, что устал, заболел, когда испытывает чувство гнева. Во взрослой жизни напряжение, которое возникает от невозможности расслабиться или дать выход энергии гнева, будет проявляться головными болями, мигренью или болями в эпигастрии с возможным исходом в язву желудка или двенадцатипер-

стной кишки. Это уже называют — влиянием стресса, который принято лечить или «заедать чем-нибудь вкусненьким». Итак, когда девочка, женщина игнорировала свой гнев и не проявляла его открыто, то она получала поглаживания в виде материнской заботы и чего-нибудь вкусненького. Истинную эмоцию гнева она заменяла замещающими чувствами, которые были разрешены, например печалью, обидой, болью.

Замещающее чувство, подменяющее настоящее, аутентичное чувство, эмоцию или потребность. Оно определяется как чувство, зафиксированное и поощряемое в детстве, переживаемое в различных стрессовых ситуациях и не способствующее Взрослому решению проблем. В транзактном анализе оно еще называется рекетным чувством. В нашем примере, женщина, будучи девочкой, научилась в своей семье справляться с гневом — болея. Будучи уже взрослой и имея взрослые ресурсы, она по-прежнему использует энергию гнева для его подавления, для сдерживания, для переключения на другие чувства — печали, обиды, зависти, огорчения или на телесную боль. Например, она заболела, получила заботу от близких людей, очередной раз подкрепила поглаживаниями правильность выбранного способа реагирования. Но она не решила проблему, связанную с возникновением гнева. Источник остался, и он будет вновь вызывать гнев. С каждым разом требуя больше сил и энергии на сдерживание гнева. Психосоматическая болезнь — диагноз, который поставят женщине, и будут лечить тело. Болеть не стыдно. Признать же свою некомпетентность, несостоятельность или поражение в какой-либо области жизни — стыдно. Образ врача знаком и социально поощряем. Образ психолога, психотерапевта непривычен. Психосоматические болезни надо лечить, но врач будет лечить только тело. Если не лечить «душу», то возникает парадокс. Лечение тела без лечения души усиливает систему рэкета и делает болезнь «неизлечимой». Пациент получает от врача поглаживания в виде внимания к болезни, заботу, лекар-

ства, процедуры, рекомендации оставаться в постели. Иногда врач становится единственным человеком, который интересуется пациентом. Врач может годами лелеять симптом, входя в симбиотические детско-родительские отношения и наказывая пациента за попытки проявления им аутентичных чувств. Например, радости по поводу улучшения самочувствия или гнева по поводу бесплодности лечения. «Я не буду тебя любить, если ты поправишься»,— скрытое послание врача. Психологическая стратегия иная. Задача психотерапевтической работы — зрелая личность клиента, способная самостоятельно справляться с возникающими проблемами. Личность с доминирующим Взрослым эго-состоянием, которая делает самостоятельный выбор — быть здоровым или больным.

Замещение представляет собой проигрывание устаревших стратегий поведения, часто принятых в детстве и помогавших в те далекие времена. Но в настоящем-то они уже не являются успешными стратегиями. В детстве ребенок, демонстрируя замещающие чувства, получал от родительских фигур долгожданное поглаживание. «Здесь и сейчас» в окружении уже взрослого человека всегда найдется тот, кто даст эти поглаживания, так как мы сами выбираем свое окружение. Каждый раз в стрессовой ситуации эти детские паттерны будут повторяться бессознательно. Однако подлинные чувства и потребности останутся неудовлетворенными. Загнанные внутрь, они будут проявляться в виде психосоматических реакций, фобий, приступов панической атаки.

Дети учатся испытывать чувства замещения как средство удовлетворения своих потребностей в семье, как способ получения поглаживаний. Мальчиков учат подавлять страх, печаль, боль, зато можно сердиться, проявлять агрессию. «Не плачь, ты же мужчина. Мой маленький солдат!» Так в мужчине развивают замещающий гнев, агрессию, чтобы заместить страх и боль. Девочек же учат заменять гнев на плач или печаль, даже если им хочется дать сдачи. «Ты же девочка, разве можно драться!»

А сейчас можно выполнить следующее упражнение. Вспомните, проявления каких чувств поощрялось в вашей родительской семье, к проявлениям каких чувств семья относилось спокойно, а какие чувства были запрещены? Теперь, когда вы выросли, какие чувства вы разрешаете себе проявлять, а какие избегаете? Если у вас уже есть своя семья, то проделайте то же самое по отношению к ней.

Культура, религия, идеология общества также используют систему рэкета. Поразительно то, что обоснования для замещающих чувств добропорядочны, праведны и справедливы.

Вот пример, рассказ участницы нашей терапевтической группы. Елена, 38 лет, врач. «Мне было десять лет. Отец тогда работал на комбайне. Он брал меня в поле. Была осень. Мы встали очень рано, еще до рассвета. Когда подошли к полю, рассвело. Огромные поля золотой пшеницы, как живые, двигались от малейшего ветерка и переливались. Мне казалось, что они живые и разговаривают со мной. Радость, восторг. Острое чувство единения с миром, природой. Вдруг страх — неприлично так радоваться, ведь кругом люди заняты тяжелым трудом, день и ночь убирают урожай. А я веселюсь?! Вина, печаль сменяли радость. Оставаться в поле уже не хотелось». Это яркий пример замены аутентичной радости на замещающий страх, вину. И обоснование наполнено праведным гневом: «Радуешься, а люди мучаются». Почему нельзя трудиться с радостью?

Национальные стереотипы замены аутентичных эмоций на замещающие чувства хорошо прослеживаются в народных сказках, фольклоре. Иванушки, Емели обычно страх подменяют пассивным глупым поведением. «Ваньку валяют». Много пословиц, поговорок указывают на способ подмены или являются предостережением для проявления аутентичных чувств и эмоций. Например: «Рано пташечка запела — как бы кошечка не съела», «Смех без причины — признак дурачины», «Много смеешься — будешь горько плакать».

Для терапевтической работы важно различать замещающие чувства и скрывающиеся под ними аутентичные, ис-

тинные чувства. В анализе принято, что аутентичных чувств, как первичных эмоций, всего четыре: гнев, печаль, страх, радость. Это первый признак отличий.

Замещающих чувств бесконечное множество, например смущение, ревность, депрессия, вина, обида, чувства растерянности, фрустрации, беспомощности, отчаяния, непонимания и т. д.

Может возникнуть вопрос, в связи с чем замещающие чувства иногда носят такое же название, как и аутентичные? Печаль, страх, радость, гнев могут быть и замещающими. Например, часто встречающаяся женская манипулятивная стратегия. Гнев открыто выразить нельзя, ведь женщина должна быть нежной, хрупкой и беззащитной. Зато можно поплакать, погрустить о том, что тебя не понимают. Обидеться, надуться. Аутентичный гнев женщина заменила эмоцией печали, но уже замещающей. Для облегчения задачи распознавания замещающих чувств существует второй признак отличий.

Аутентичные чувства приводят к решению проблемы «здесь и теперь», разрешению и завершению ситуации. Замещающие чувства — не дают завершения.

Третий признак предложил Джон Томпсон. Он объяснил связь аутентичных чувств с решением проблем во времени. Аутентичный гнев помогает решить проблему в настоящем. Страх — в будущем. Печаль — помогает проститься с прошлым, завершить ситуацию и сказать ей «прощай!». Аутентичная радость — не имеет временных границ и сигнализирует «Не нужно никаких перемен!».

Аутентичное чувство может прятаться под покровом разрешенного, чувства. Иногда замещающие чувства, как перины, скрывают горошину истинного аутентичного чувства, и добраться до нее не легко.

Рассмотрим пример.

Анна, бухгалтер, 40 лет. Живет с младшим братом, которому 35 лет. Оба одиноки. Анна посещает психотерапевтическую группу три года. Она очень тревожный человек. Все женщи-

ны в роду Анны тревожны. Они тревожатся не за себя, например за свое здоровье. Нет. Они тревожатся о других, чаще за мужчин. Анна тревожится за брата, как и ее мама, тревожилась в свое время за младшего брата «и не зря, он умер всего в 50 лет». Тревожность присутствует в жизни Анны постоянным фоном. Она замещала аутентичные чувства, возможно, страх потери близкого человека или страх остаться одной, или страх быть самостоятельной, независимой. В терапевтической группе, которую посещала Анна, участники называли ее «Аня под медным тазиком». «Медным тазиком» называлась тревожность и навязчивая предупредительность в отношении каждого участника группы. Забота осуществлялась обо всех и сразу. Если группа в перерыве пила чай, то только Анна не разрешала себе присесть ни на минутку и внимательно следила, чтобы хватило всем чая и сладостей, накрывала и убирала со стола. Если в ходе терапии возникала «острая ситуация», то Аня выбегала из комнаты, прикрывшись «медным тазиком». Объяснения были разнообразными: «Нечем дышать», «Надо позвонить», «Сердце защемило», «Я думала уже перерыв». Терапевт на одном из групповых занятий заключил с Анной контракт о том, что она будет оставаться в комнате до завершения группы. В ближайшую встречу группа активно конфронтировала очередное желание Анны убежать и не выполнить контракт. Участники попросили Аню прокомментировать свои чувства. «Медный тазик» сорвало вихрем гнева и агрессии. Произошло превращение маленькой, щупленькой Анюты в яростную «Анку пулеметчицу». Она «расстреливала» группу и терапевта. Эрик Берн писал, что 90 процентов гнева — замещенный гнев. Он скрывает страх, неразрешенные проблемы развития и неудовлетворенные потребности. Гнев Анны не был конструктивным, он разрушил созданные отношения в группе. Однако эти отношения строились на замещающих чувствах. Вначале на тревожности и заботе о всех и каждом, затем на гневе. Истинные чувства по-прежнему находились в тени замещающих. В октябре 2002 года в Москве произошел теракт, захватили заложников, зрителей мюзикла «Норд Ост».

Терапевт предложил участникам группы выразить свои чувства, используя краски и бумагу. Анна убегала, не хотела рисовать. Потом кричала и не подчинялась. Успокоившись, она нарисовала взрывающийся дом и цветы. Картина была напоена страхом и ужасом, печалью о потери. Это был рисунок маленькой девочки по манере изображения. Анна рассказала, что жила с родителями в городке, где все работали на заводах по производству взрывчатых веществ. Когда Анюте было 10 лет, на ее глазах взорвался цех. Дом был рядом и от взрывной волны разрушился. Девочка уцелела, потому что играла на улице. Она помнит разлетающиеся в разные стороны куски дома, игрушки и фрагменты человеческих тел. Острый страх за родителей, которые работали на заводе, и за брата, который играл вместе с ней на улице. Страх остаться сиротой. Весь рассказ Анна просидела в группе, она не «убегала», была спокойной. Рассказ был актом доверия, она открыла свои чувства, мысли и была безусловно принята группой.

Страх

В терапии мы встречаемся с двумя видами страха. **Реальный страх** как выражение эмоций и чувств по поводу соприкосновения с реальным, опасным объектом. Это проявление Естественного Ребенка, когда у человека существует иллюзия, что в этом состоянии он не может думать и действует инстинктивно – бежит или замирает, «умирает». Тревога здесь выступает как интуитивное предчувствие приближения опасного объекта. Все это защитные функции организма.

Нереальный страх — самозапугивание, тревожность, опасения, когда реального объекта или угрозы «здесь и сейчас» нет. Цель — быть напуганным. Зачем?

Почему люди пугают себя?

Имеется ряд причин.

1. Некоторые люди не будут чувствительны к вашим эмоциям, если вы разгневаны, но если вы кажетесь испуганными, они прибудут к вам на помощь. Роди-

тельско-Детские трансакции. Игровое поведение из роли Спасателя «Я спасу тебя, бедняжка».

2. «Я получу поглаживание за страх, а не за гнев». Рэкет — если страх, разрешенное чувство, замещающее какое-то запрещенное чувство, например, гнев.
3. Люди также пугают себя потому, что верят этому, или они предпочли бы чувствовать себя испуганными, чем не чувствовать ничего. Самостимуляция страхом. Обычно это не осознается (Детское эго-состояние). Потребность в страшилках, фильмах ужасов.
4. Люди могут запугивать себя, ожидая неуспешности в будущем, своей несостоятельности и заранее оправдывая проигрыш. (Адаптивный Ребенок подтверждает свою экзистенциальную позицию «Я минус», Критикующий Родитель подтверждает детские убеждения «Да, ты не на что не способен».)
5. Люди, готовясь к самому плохому, пытаются отреагировать раньше срока, используя Детское магическое мышление: «Тогда этого не случиться» (Маленький Профессор).
6. Люди пугают себя, когда они чувствуют некоторые физические ощущения и рационализируют их, например «У меня рак».

Для всех этих проявлений характерна контаминация Взрослого эго-состояния страхами Ребенка и заблуждениями Родителя.

Проделайте следующее упражнение. Часто страх оценивается человеком через физические ощущения.

Какие физические ощущения пугают вас? Какие физические проявления вашего тела пугают вас больше всего? Какие физические проявления другого человека пугают вас? Опишите, как будто вы марсианский исследователь землян и описываете только то, что видите. Например, дыхание поверхностное, не глубокое, руки влажные, тело наклонено вперед и т.д.

Теперь опишите такие проявления тела, как возбуждение,

сексуальное возбуждение, возбуждение как предвосхищение. Совпадают?

Многие психотерапевты при работе со страхами дают переформирование ощущениям. Например, внешние проявления страха и возбуждения, по их мнению, во многом совпадают. Однако человек боящийся и человек возбужденный, имеют разную энергетику и полярность. Испуганный — «Я — минус», Возбужденный «Я — плюс», так как я полон жизни, энергии, я готов ею поделиться.

Представьте, что человек перед ответственной встречей чувствует учащенное сердечное сокращение. Возможно, он не понимает, что его быстрые сердечные сокращения больше связаны с возбуждением, чем со страхом. Но человек называет это состояние «страх» и программирует себя на неуспех. Или человек, чувствуя перед ответственной встречей физические ощущения в груди, предполагает, что он действительно испуган и беспомощен, тогда он пугает себя еще больше, фантазируя, что может задохнуться. Возможно, он также возбужден.

Послушайте и почувствуйте магию вербального самовнушения: «перехватило дыхание от возбуждения» и «перехватило дыхание от страха». Дыхание перехватило, а от страха или возбуждения, каждый вправе выбрать себе сам. Что выбрали вы?

Замещение страха

Наиболее распространенный рэкет страха — это замена страхом или тревогой иных эмоций или чувств.

Кажется, что в некоторых семействах «более безопасно» выразить опасение, тревожность, чем гнев. Вот реальный пример: наша дочь пригласила подругу переночевать с ней и сообщила, что взрослых в доме не будет. Дочь, получив от нас разрешение пригласить подругу, очень обрадовалась. Она готовилась, покупала лакомства и видеокассеты с ужастиками. Однако, реакция матери подруги была неожиданной: — «Вы остаетесь одни? Что, если случится ... (пожар, потоп, корот-

кое замыкание, собака взбесится, убийца-маньяк ворвется в дом) и вы будете лишены взрослой поддержки? Вы заболеете (умрете, поранитесь). Я заболею, буду вынуждена не ходить на работу, наш доход упадет « и т.д. Мать так «завела себя», что поднялось давление. Девочку к нам не отпустили. Вероятность того, что в будущем она будет использовать запугивание, подобно своей матери, чтобы доминировать в обсуждении при принятия решений высока. Люди, кто злоупотребляет «Что, если...» часто пугают себя: «Но она могла заболеть, пораниться». Хорошая интервенция чувству страха и запугиванию звучала бы так: «Какова вероятность этого?».

Представьте, что мать девочки пришла на консультацию, то я бы спросила: «Возможно, у вас есть причины пугать себя именно так?» Я предложила бы ей подумать о событиях в прошлом. Имелась ли трагическая случайность в прошлом? Вынуждены были члены семейства защищаться и быть осторожными, чтобы избежать возможности трагедии? Опасения передаются от одного поколения (генерации) к другому. Родовые, генерационные связи, национальные сценарии нельзя сбрасывать со счетов. Например, генетический страх погромов у еврейского народа. Люди часто учат детей поведению не решать задачи, а усиливать защитные функции. Люди боятся тех же самых вещей, что и их родители. Помните, Анна, как и ее мать, боялась за брата и патронировала его. Изучая историю семьи Анны, мы обнаружили, что во время войны зимой детей прятали в стоге сена. Мать Анны была старшим ребенком и очень боялась, что братик замерзнет. Она постоянно тревожно тормошила его, чтобы он не заснул.

Поведенческие паттерны передаются из поколения в поколение, им обучают в семье. Это разрешенные стереотипы поведения и чувств. Они не наследственные в биологическом понимании, это психологическое наследство.

Какие страхи и опасения передались вам? Чего боитесь вы? Есть кто-нибудь в роду с такими же страхами или опасениями?

Что делать, если обнаружилось, что вы запугиваете себя?

Первоначально нужна поддержка вашему Детскому эго-состоянию. Вы должны почувствовать защищенность и заинтересованность со стороны. Как этого добиться?

1. Вы должны обращаться за помощью к тем, кто может дать защиту и поддержку. Ими могут быть значимые люди в вашей жизни, имеющие силу и понимающие, принимающие ваши страхи; ими могут быть муж, жена, родственники. Поддержку оказывают и профессионалы: психолог, психотерапевт, юрист, охранник.
2. Важно, чтобы вы сверили восприятие свое и человека, которому доверяете, чье мнение для вас важно. Например, в консультировании психолог рассказывает о своем собственном восприятии, о чувствах относительно страха клиента. Клиент осознает, что он не одинок в своих опасениях, или, наоборот, его страхи единичны. Здесь уже подключается Взрослое эго-состояние.
3. Важно, чтобы к вашим страхам отнеслись с пониманием. «О, это глупо. Не бойся. Забудь!» — это плохая помощь. Это игнорирование реальности переживаний. Это услуга из Критикующего Родителя или Родителя Свиньи. Стратегия помощника должна быть такой: «Я принимаю ваши страхи, но не поддерживаю процесс самозапугивания».
4. Необходимо определить реальный это страх или самозапугивание. Нужна информация о реальности источника страха. Многие люди испуганы неизвестным. Заверение может быть в форме стандартной информации, благосклонной инструкции или профессиональных знаний. Заверения или помощь исходит от уважаемого человека, эксперта.

Существуют определенные **страхи, связанные с будущим**, где трудно проверить информацию, где выбор должен делаться «здесь и сейчас» с использованием минимальной информации даже о настоящем.

В нашей практике это страхи женщин по поводу правильности решения в выборе будущего мужа.

«Я буду счастлива или нет? Это на всю жизнь или нет? Я боюсь, что я останусь одна. Вы гарантируете?» — обычные слова, которыми они атакуют.

Нет никаких гарантий. Клиент должен определить сам совместимость с партнером. Ему необходимо держать уши и глаза открытыми к решению любого конфликта. Партнеры должны быть активными в решении или предотвращении возможных конфликтов, пользоваться помощью профессионалов, а не запугивать себя, оставаясь пассивными.

Обычно мы даем домашнее задание в виде вопросов, на которые клиент или участник тренинга должен ответить:

1. *Есть ли у партнера те физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные качества, которые вам нужны от партнера на всю жизнь?*
2. *Уважаете ли вы его?*
3. *Что вы сможете дать партнеру, чтобы удовлетворить его потребности?*
4. *Является ли он вашим лучшим другом? Есть ли у вас общие ценности, потребности, цели?*
5. *Когда вы обнимаете друг друга, чувствуете ли вы, что составляете одно целое?*
6. *Даете ли вы друг другу пространство и свободу для роста и обучения?*
7. *Вы можете честно и открыто общаться друг с другом?*
8. *Вы оба преданы вашим взаимоотношениям?*
9. *Относитесь ли вы с решимостью и страстью к вашим отношениям?*
10. *Значит ли он для вас больше, чем все остальное?*
11. *Вы полностью доверяете друг другу?*
12. *Имеет ли он друзей? Нравятся они вам? Их отношения, интересы совпадают с вашими?*
13. *Как он (она) относится к своей матери (отцу)? Это даст вам возможность увидеть, как он будет отно-*

ситься к вам, когда вы поженитесь, состаритесь. Какое место в их отношениях займете вы.

Когда клиент ответит на эти вопросы, мы предлагаем: «А теперь, вы смешиваете свой интеллектуальный опыт и интуитивный и принимаете решение».

Подавленный страх

Подавленный страх — игнорирование реального страха или угрозы. Это Детский способ подавить Взрослые факты и нормальную заботу о себе.

Иногда этот способ необходим для выполнения родительского предписания, например, «Не живи!». Ребенок принимает решение «Вот я умру, и вы все пожалеете» или «Вот я убью себя, и вы все будете мною восхищаться».

Если самозапугивание, это реакция страха на его отсутствие, то подавленный страх, это отсутствие страха на его присутствие. В нашей практике это клиенты, которые часто попадают в аварии, клиенты, имеющие в своей жизни полосу несчастных случаев. Или люди, занимающиеся экстремальными, рискованными видами спорта, выбравшие опасные профессии. Они часто демонстрируют свои переломы и шрамы или рассказывают о своих подвигах с опасностью для жизни. Их поведение часто напоминает «смех висельника». «Ха, ха. Я не умер. Посмейтесь надо мной. Дуракам везет». Профилактикой такому поведению является четкая позиция — не поддерживать человека в его игре с жизнью и смертью. Например, «Мне не смешны ваши попытки, причинить себе боль», «Я не буду вас хвалить за то, что вы рисковали жизнью».

Как работают психологи и психотерапевты с такими клиентами? Профессионал показывает клиенту, используя примеры из его жизни, что существуют две противоположные, полярные части личности, одна стремящаяся к смерти, другая к жизни и здоровью. Это как два разных человека, принявшие амбивалентные решения «Жить» и «Не жить».

Мэри и Боб Гулдинги, работая с такими клиентами, предлагают им рассказать о своих подвигах членам семьи своего детства. И чаще всего в опыте клиентов были равнодушные, холодные родители, депрессивные матери и пьющие отцы. Родители, которых не интересовало, жив или мертв их ребенок. Поэтому клиент ищет компанию вроде себя, где парни восхищаются, поглаживают друг друга за смертельный риск.

Таких клиентов учат заботе о себе, о своей жизни и здоровье. Их учат ценить жизнь и не поддерживать бессмысленный риск.

Выше мы говорили о том, что под страхом часто скрывается гнев, открытое и яркое проявление которого в европейской культуре не поощряется.

Рассмотрим эмоцию гнева.

Гнев

В восточной версии транзактного анализа мы рассматриваем семь видов гнева.

Первый — **Естественный, здоровый гнев**, наиболее примитивный, биологический или естественный. Этот гнев проявление эго-состояния Естественный Ребенок. Он проявляется как мгновенная реакция, когда человек чувствует себя брошенным, покинутым или когда испытывает давление, насилие. Это реакция тела на причиненную боль и гнев как выражение этой реакции. У взрослого человека это реакция на объект, причиняющий боль, или на что-то забытое, например на младенческий голод, холод, мокрые пеленки, на то, что его потребность не удовлетворяется. Этот гневный ответ естественен, он связан с инстинктом самосохранения, самообеспечения.

Ребенок растет и его воспитывают, учат подчиняться общепринятым нормам поведения. К 3—6 годам реакции неподчинения чаще всего гневные, так как с их помощью ребенок отстаивают свое место и роли во взаимодействиях с

родителями и миром взрослых. Среда реагирует на этот естественный гнев, воздействует на решения ребенка относительно значимости законности и эффективности этого естественного ответа. Ребенок может адаптироваться, развиваясь социально, находя эффективные способы выражения протеста и своего гнева.

Однако если ответом на гнев было наказание или изоляция, то ребенок может учиться обесценивать эти реакции своего тела. Такие люди часто говорят: «Я никогда не гневаюсь», или «Мы никогда не ссоримся», или «Я обычно не спорю».

Тот, кто обесценивает гнев, обесценивает себя и реакции своего тела на неблагополучную или угрожающую ситуацию. «Мое тело не имеет значения, и я не имею значения» (Я не ОК), или «все бесполезно», или «ничто не изменится» (Вы не ОК).

Психотерапия для клиентов с таким типом патологии обычно идет долго и медленно; требуются доверительные терапевтические отношения на первом этапе. Затем работа с телом. Между гневными чувствами и обесцениванием лежат болезненные блоки воспоминаний, которые в том числе зафиксированы в теле.

Три дополнительных типа адаптации могут развиваться в ответ на процесс социализации из Естественного гнева: **Адаптированный гнев, Гнев непослушания и Гнев Родителя Свиньи.**

Адаптированный гнев — естественный гнев, который был прерван, прежде чем был выражен из-за каких-либо опасений. Он может быть выражен в дальнейшем приемлемым способом, с сохранением отношений как с другими, так и с самим собой. Этот гнев адаптировался к условиям. Он является позитивным проявлением Адаптивного Ребенка.

Если существуют опасения, связанные с наказанием за выражение гнева, то человек становится осторожным к ситуациям, где гнев может проявиться или провоцироваться им. Он сам становится сдержанным и гасит, прячет гнев внутри своего тела. Такие клиенты приходят с психосома-

тическими жалобами на головные боли, язвы желудка и более серьезные физические болезни. Внешне это выражено через пассивные поведения: уход, ничегонеделание или сверхадаптацию. В игровом поведении предпочитается роль Жертвы. В психологических играх роль Простака, например, «Прости, я не хотел.... забыть, опоздать, обидеть». В силовых играх из позиции снизу игрок использует интриги, манипуляции, сплетни для косвенного проявления агрессии и гнева.

Психотерапевтическая работа так же, как самоанализ начинается с создания банка поглаживаний. Человек с адаптированным гневом в первую очередь нуждается в ресурсах, чтобы продвигаться к дальнейшим изменениям. Для него открытые, подлинные, честные отношения пока не возможны. Он их боится. Эти отношения должны быть для него ценностью. В психотерапевтической работе мы замечаем и поощряем клиента за искренность, спонтанность, отстаивание своей точки зрения, чувств, мыслей, вопреки, например, нашему неодобрению. Клиент должен почувствовать, что обесцененный адаптацией гнев — источник энергии, который необходимо направить вовне для решения проблемы, построения честных, открытых отношений.

Здоровый ответственный гнев очень эффективен в установлении собственных границ, когда другие внедряются в ваше личное пространство или отчуждают вас от себя. Мы учим клиента озвучивать свой чувствительный гнев. Мы предлагаем начинать с фразы: «Я чувствую сейчас, что я ....», «Я хочу, чтобы ты...». Например, у нас был клиент, который в течение года не проявлял собственной активности и только соглашался и выполнял все наши задания. Однажды, после очередных наших рассуждений о том, что мы планируем делать в терапии в ближайшее время, он сказал: «Я разгневан, потому что вы решили все без моего участия. Я становлюсь очень разгневанным, когда вы игнорируете меня». Мы аплодировали ему. Этот тип гнева относится к здоровому гневу, так как он направлен на заботу о себе и на поддержание здо-

ровых отношений с другими людьми. Это гнев, где Взрослый берет на себя ответственность за проявление чувств и создание условий их выражения. Одновременно это и гнев Заботливого Родителя, который защищает и не игнорирует чувства, которые возникли у индивида. «Люди, которые не заботятся ни о ком, никогда не конфронтируют. Им все равно. Они безразличны» (TAJ vol. 2 April 1995).

Гнев непослушания, бунта может быть частью естественного процесса развития ребенка, поскольку дети заявляют о себе, предъявляя оппозиционную позицию к родителю, конфронтируя с родителями и их ценностями. Родитель говорит «Делай!». Ребенок говорит: «Нет». Родитель говорит «Не делай», ребенок — «Буду делать».

Это здоровый гнев, который ярко проявляется в 2, 9 и 15 лет. Грамотный родитель в период кризиса не игнорирует гнев ребенка, а говорит ему: «Я слышу, что ты не согласен со мной. Ты имеешь право на свое мнение, но пока ты должен следовать этому правилу». В опыте ребенка обязательно должны быть победы, когда родитель соглашается с его требованиями и признает их правомерность. Слова «Ты прав!», сказанные родителем, — усиливают позицию Удачника у ребенка (Я—плюс).

Когда здоровый гнев ребенка не был услышан и его потребность отделиться, иметь самостоятельную, свою точку зрения — игнорировалась или наказывалась, то процесс индивидуализации у такого ребенка был не полным. Такие личности растут и вырастают в людей, которые имеют большую потребность в отстаивании своего мнения в спорах, в устных поединках, в дискуссиях. Они часто берут полярную точку зрения и направляют всю свою энергию на отстаивание ее. Они направлены на победу, теряя результат по дороге. Во взрослой жизни этот гнев становится рэкетным. «Я добьюсь своего, даже если мне этого и не надо» — внешнее звучание. А истинное: «Я докажу вам всем свою значимость», «Я докажу тебе, мама, что Я — плюс».

Гнев родителя Свиньи — карательный, разрушительный, в худшем случае смертоносный и убийственный. Он порождение Родителя в Ребенке как ответ на внешнего деструктивного, фрустрированного Ребенка реального родителя. Родитель Свинья дает установку — «Ты не ОК и мир вокруг тебя не ОК» и характеристики (атрибуции), например «Ты — шлюха!», «Ты, как твой отец, алкоголик». Родитель Свинья запрещает чувства радости, половое любопытство, движение к здоровью, духовности, к чувственным удовольствиям. Личности, которые используют гнев Родителя Свиньи, симбиотичны, они обычно психологически не зрелые и не отделены от других. Они уязвимы, так как не имеют Заботливого Родителя.

Работа с такими клиентами иногда требует госпитализации. Цель работы — противостоять родительским предписаниям: «Не живи», «Не чувствуй», «Не существуй». Они учатся давать себе поддержку и защиту сами, устанавливать свои личные границы и их защищать, не повреждать себя и свое здоровье (наркотики, алкоголь). Мы уже описывали работу с Родителем Свиньей. Визуализация его образа позволяет диссоциироваться от него, вывести за пределы личности и работать с ним на «безопасном расстоянии». Любые манипуляции с образом Родителя Свиньи позволяют «обезвредить» или даже «уничтожить» этого монстра.

Замещающий гнев — нездоровый, хронический. Он служит прикрытием уязвимости. Под замещающим гневом скрывается страх, печаль, потенция (сила) или не до конца осуществленные потребности.

В психотерапевтической работе противопоставление рэкетного гнева здоровому гневу не будет работать, так как будет усиливаться позиция «Я+ Вы—» и обесцениваться «Я— Вы+». После того как связь с прошлым опытом обесценивания гнева осознана, первичная боль раскрыта, потребность определена и удовлетворена, мы можем говорить об относительном восстановлении здорового чувства гнева.

Мы учим своих клиентов поддерживать себя и создавать безопасные условия для выражения естественного, биологического гнева. Учим новым способам отстаивания своих границ, без использования замещающих чувств. Например, если клиент имел родителей, которые никогда не слушали его и не принимали всерьез, и он мог отстаивать себя только выкрикивая нечленораздельные звуки, плача от бессилия. То после терапевтической работы он стал проявлять естественный гнев, спокойно говоря: «Мое мнение верно, даже если вы не одобряете его».

При работе с замещающими чувствами при бунте или непослушании мы используем зеркальное отражение чувств клиента, озвучиваем их, демонстрируя клиенту старое замещающее поведение. Например, я говорю клиенту: «Я слышу интонации вашего голоса, вижу мимику, похоже, что вы не довольны моим ответом», или «Вы имеете полностью противоположную точку зрения, чем я», или «Вы делаете все наоборот, чем я прошу вас». Мы возвращаем клиенту обратно их замещающие чувства, одновременно показывая их, вытаскивая на поверхность для обсуждения. Клиент учится замечать и узнавать замещающие чувства у себя сам. В групповой работе также помогает озвучивание, как терапевтом, так и участниками группы собственных чувств или наблюдений за замещающим поведением.

Праведный гнев. Негативный Критикующий родитель, часто рядится в белые одежды заботы и праведности. Он критикует, играя в игру «Ну, не ужасно ли это». Праведный родительский гнев отличается от гнева Родителя Свиньи только качеством осуждения. Праведный родитель верит в то, что он это делает исключительно во благо другого человека или ради хороших отношений с другим. Родитель же Свинья только желает лягнуть побольнее. Праведный гнев не эффективен, так как он конфронтирует ситуацию защиты. Это тип замещающего гнева, обесценивающего беззащитность Ребенка и потенциал Взрослого защитить его. *Если вам знаком праведный*

гнев, то задайте себе вопросы: «Какие истинные потребности неудовлетворены у вас? Что дает вам чувство праведности вашего гнева? Превосходство над другими? Помогает ли этот гнев в решении проблем, например во взаимоотношениях? Насколько он эффективен? Существуют ли иные стратегии?

Печаль

Реальная печаль, связанная с потерей объекта (другого человека, связанной с его смертью или разводом; потеря работы, дома, животного, вещей, иллюзий). Здесь объект потерян навсегда, и его не вернуть. И здесь нет возможности, что-либо исправить, как бы вы не были талантливы, богаты, предприимчивы. Мы можем чувствовать гнев, печаль. Мы можем проживать и делать работу горя, продвигаясь по треугольнику мини-сценария. Для проживания горя нужно время. Помощь профессионала для продуктивного прохождения «пути горя». Человек может отгоревать и самостоятельно.

Реальная печаль возвращает нас к первичному, раннему опыту, к примитивным чувствам. И здесь люди, даже близкие, могут сочувствовать, сопереживать, но не могут отгоревать вместо нас или даже приблизиться к той остроте чувств, которые испытывает человек в горе. Здесь экзистенциальное одиночество.

Люди, которые испытывают существенную потерю, иногда болеют в течение месяцев после нее. От головных болей, язв до рака и скоропостижной смерти. Особенно это относится к тем, у кого была слишком тесная связь, симбиотическая, с умершим или разошедшимся супругом.

Работа горя — это активная позиция. Если же люди эксплуатируют печаль для того, чтобы оставаться в ней, и не меняют ничего в настоящем и будущем, то мы можем говорить о пассивности, эксплуатации горя, вторичных выгодах, игровом манипулятивном поведении.

Прощание — обязательная процедура при работе с печалью, так как печаль всегда направлена на прошлое, а тот,

кто живет прошлым, должен в какой-то момент с ним проститься, чтобы «вернуться в настоящее наполненным энергией для принятия сегодня и для изменений, которые он хочет совершить сейчас» (Гулдинги).

Замещенная печаль — когда человек получает поглаживания за то, что печален. Гулдинги пишут о симбиотических парах: «маленькие печальные девочки» получают поглаживания от «папочек» и выходят за таких «папочек» замуж. «Печальные мальчики» женятся на «Мамочках», которые должны целовать разбитые коленки и все исправлять. Муж произносит пароль: «Бедный я несчастный!». И жена «мамочка» летит спасать своего «маленького мальчика», все равно как готовит ли вкусненькое, ищет ли потерянные документы на его столе, чистую рубашку, которую он не видит перед собой. Симбиозы могут быть и между родителями и детьми, например после развода или гибели одного из супругов.

Как справиться с печалью? Конфронтировать печаль и не давать за нее поглаживаний — опасно, так как могут возникнуть суицидальные мысли и попытки совершить суицид. Путь к выздоровлению — учиться просить, получать и принимать позитивные поглаживания. Создавать Банк поглаживаний. Это обязательный этап подготовки, накопление ресурсов. Затем человек ищет смысл в произошедшем событии. Он задает себе вопрос: «Для чего мне дан такой опыт в жизни?». После понимания смысла он ищет способ быть счастливым, несмотря на негативный опыт.

Вот пример из нашей практики. Мы проводили групповую терапию с вдовами военных. Татьяна, 42 года, русская, вдова командира. Муж 16 лет назад погиб в Афганистане. Она осталась одна с двумя детьми 4 и 6 лет. Татьяна без образования, осталась жить в гарнизоне. Родственники мужа казахи, после гибели сына потребовали детей, Татьяна не дала, они перестали общаться. С тех пор не виделись ни разу. У нее отсроченное горе, ей нельзя было расслабляться и горевать в первые годы. Все 16 лет работала на трех ра-

ботах, чтобы вырастить детей. Сейчас дочь замужем, сын студент. Все живут с ней. Однако она по-прежнему работает на трех работах, чтобы их прокормить. Все 16 лет она в трауре. Татьяна формальна в общении, неэмоциональна. 16 лет не празднует дни рождения, свой и детей, не отмечает праздники. Внешне миловидная, привлекательная женщина, но напряжена и насторожена. На фразу: «Расслабьтесь», ответ — «Скажите, что нужно сделать для этого». На терапии «пошла» очень хорошо, однако, когда группа дала обратную связь «Ты лишила детей детства и хорошей памяти об отце. Они должны ненавидеть отца». «Пинки» со стороны участников группы были не эффективны. Татьяна замкнулась, затем обесценила весь свой результат работы в группе. Позже наступил кризис — она хваталась за детей, память мужа, боялась быть счастливой. Татьяна начала формировать свой Банк поглаживаний: «Я горжусь собой, что подняла детей и дала им образование. Я уважаю себя за трудолюбие и целеустремленность, стойкость и силу воли. Я нравлюсь себе. Я красивая, стройная. Я умею ухаживать за собой, я хорошо одеваюсь. Я научилась шить, чтобы выжить. Сейчас женщины гарнизона одеваются в эксклюзивные вещи, придуманные и сшитые мною. Я — женщина, которая умеет любить, преданная и верная». С каждым новым утверждением Татьяна расцветала. Наступил момент, когда она написала — «Я счастливая мать. Мои дети выросли и стали самостоятельными. Жизнь мне дала бесценный опыт выживания. Теперь я не боюсь ничего. Я знаю, что такое счастье. Я научилась его ценить. Я — женщина, которая мечтает о будущем».

Подавленная печаль. Чаще такие клиенты боятся демонстрировать печаль. Спрятанные слезы за бравадой или гневом. Когда такие люди позволяют себе выразить подавленные чувства, то часто исцеление наступает, и они принимают решение — «Жить!». Приведем пример. Мы проводим психотерапевтическую группу солдат — инвалидов, прошедших

горячие точки. Женя, 23 года, он после ранения. Парализованная левая половина тела медленно восстанавливается. Врачи предлагают активно тренировать ногу и руку. Нога восстановилась быстро, так как надо ходить, он молод и общителен. Но с рукой дело обстоит хуже. Женя держит ее здоровой рукой, как младенца, и не хочет разрабатывать. Категорически отказывается от разговоров о войне, ранении. Известно, что был ранен одним из первых, контужен и это его спасло. Он помнит, как разговаривал с друзьями, смеялся шутке. Потом не помнит ничего. Очнулся через неделю в госпитале. В бою погибли все, выжил он один. Он видит их каждую ночь и слышит все ту же шутку. Затем сон прерывается. Женя пассивен в психотерапевтической группе. Активизируется только, когда делают игровые упражнения. Он не работает парализованной рукой. Он считает, что если полностью восстановится, то «предаст товарищей». Инвалидность — как оправдание тому, что он выжил. Он подавляет свою печаль, свое горе по поводу гибели друзей. В терапии удается через воспоминания отреагировать на эмоции горя, завершить отношения с каждым из бойцов, похоронить и проститься с ними. На последнем занятии он стал говорить о женитьбе на девушке. У нее свой дом в пригороде и огород с садом. Он сидит на группе и разминает пальцы раненой руки. Он принял решение построить самому баню в саду.

Радость

Если человек счастлив, испытывает радость, то проблем не существует? Радость — прекрасное чувство, оно как естественная психотерапия излечивает и делает настоящее осмысленным и наполненным.

Часто образ счастливого, радостного человека является маской, за которой прячутся проблемы. Это не элемент культуры, как принято считать. Это элемент игнорирования, игнорирования возможности быть реально счастливым и здоровым человеком. Это **замещенная радость,** разре-

шенное и поощряемое обществом и семьей чувство. Такая радость характерна для западной культуры, особенно американской. Демонстрация счастливой улыбки и чувства радости должны вызывать у партнера уверенность в том, что у тебя «Все ОКей!». Однако это вид пассивного поведения, который не поощряет признания существующих проблем, запрещает просить и принимать помощь от других и оказывать ее самому себе. Помощь — это поглаживания, без которых трудно прожить. Мы нуждаемся во времени для себя, чтобы оценить свое самочувствие, свои приоритеты, цели и мечты. Для того чтобы разжечь в себе радостное настроение — мотивацию для новых свершений, новых победных пиршеств.

Радость имеет диапазон от комфорта до экстаза. Многие люди считают, что они не чувствуют ничего, когда им просто удобно, или когда ничего не болит, или они не возбуждены относительно чего-то. Тогда из-за скуки они стимулируют себя, пока не начинают испытывать яркие чувства. Часто они возвращают себя в прошлые переживания или фантазируют по поводу будущего, они не живут настоящим.

Что делать, чтобы не скучать в настоящем и не «заводить» себя?

Часто скука — чувство неопределенности. Не спешите занимать себя, используя старые способы, например алкоголь, сигареты. Не спешите получить порцию адреналина, занимаясь экстремальными видами деятельности для проживания ярких чувств. Это суррогаты счастья. Будьте творческими людьми и благодарными.

Подумайте. Вам дано это время комфорта и покоя для чего-то. В настоящем, как можно использовать это время? В создании вашего комфорта приняли участие много людей. Кто эти люди? Как можно проявить благодарность и отзывчивость. Какие чувства вы испытали, когда сделали это?

Процесс замещения

Известный современный транзактный аналитик Фанита Инглиш («Рэкет и реальные чувства», Журнал Транзактного Анализа, 1971. № 4) подробно проанализировала этапы возникновения замещения. По ее мнению, существуют три аспекта восприятия чувств у зрелой личности: осознание, выражение и действия.

Осознание — знания о себе, внешние и внутренние. Используя пять органов чувств, человек получает информацию от ощущений своего тела. Он отфильтровывает переживания и приходит к уверенному осознанию происходящего с ним, миром и телом в настоящий момент. Например, человек видит, слышит и осознает, что сейчас испытывает острую боль в мизинце левой ноги, на которую наступила любимая собака.

Выражение чувств — это их демонстрация с помощью тела или слов. «Пошла прочь, глупая собака»,— говорит человек и выдергивает ногу из-под лапы животного. Действия обычно направлены на кого-то или что-то, например на собаку. Перед тем как совершить действие, мы делаем выбор между активным действием и пассивным бездействием. Шлепнуть собаку или нет? У взрослого человека есть возможность сделать выбор осознанно, совершить действия и выразить свои чувства. У маленького ребенка нет возможности сделать такой выбор осознанно, так как перечисленные три аспекта восприятия чувств у него формируются не одновременно. Ребенок начинает осваивать действия (третий аспект) одновременно со спонтанным проявлением эмоциональных реакций (второй аспект), и это происходит раньше, чем появляется осознавание себя (первый аспект). Поэтому осознание за ребенка совершают взрослые. Ребенок выражает чувство, а родитель его называет, озвучивая одновременно причину и последствия. Например, «Ты сейчас вздрогнул? Тебе страшно. Иди ко мне на ручки, мама тебя защитит, ты такой беззащитный, а мир суров». Ребенок

будет использовать свое Взрослое эго-состояние для осознания, но позже. Обычно Воспитанный, адаптивный Ребенок принимает и соглашается с родительской интерпретацией происходящего. Когда ребенок вырастет, его Взрослое эго-состояние, возможно, контаминируется детским эго-состоянием, скопирует родительские выводы. Он будет оценивать «вздрагивание» как реакцию испуга, а не возбуждения или холода, например.

Вернемся к замещающим чувствам. В нашей семье две дочери-погодки — Катя и Ксения. Обе они тонко чувствуют свои границы и нарушение границ воспринимают весьма агрессивно. Предположим, что Ксеня без спроса взяла Катину любимую вещь. Увидев это, Катя разгневалась и ударила сестру. Ксеня расплакалась и прибежала к бабушке. Наша бабушка не психотерапевт, поэтому поступает стандартно, «по-человечески». «Ты же девочка, драться нельзя»,— говорит бабушка. Тем самым игнорирует и запрещает чувство гнева у внучки. Бабушка дает реакцию только на действия. «Все споры надо решать мирно», — продолжает бабушка и дает стратегию. «Ты ведь умная девочка, Катя»,— закрепляет поглаживанием.

Что делать и как воспитывать детей? Есть две стратегии, которыми мы активно пользуемся и как родители со своими детьми, и как терапевты в психотерапевтической работе. Первая стратегия — научить отделять чувства от действий. Вторая стратегия — научить выбирать оптимальные средства выражения чувств и наиболее результативные действия.

Вернемся к нашим дочерям. Родитель говорит: «Я вижу, как ты, Катя, сердишься на Ксеню. Но тебе не позволяется ее бить». Родитель не игнорирует, а принимает чувство гнева, но не разрешает повреждать сестру. «Ты можешь кричать, орать, возмущаться, бить «грушу» (у нас есть боксерские перчатки и груша), любыми способами выражать свой гнев, но не бить сестру». Девочки учатся делать выбор между выражением чувств и действиями. Разведение чувств и действий позволяет взять время для осознавания своих чувств

и мотиваций действия. А в дальнейшем — для осознания своего желания построить иные отношения друг с другом, более ясные, прозрачные. «Мне не жалко дать тебе свою вещь. Я прошу тебя, в будущем не бери мои вещи без разрешения»,— говорит Катя сестре. В такой ситуации у девочек нет запрета на проявления гнева, нет замены на рэкетные чувства. Они ищут, экспериментируют и находят новые цивилизованные способы взаимодействия и выражения эмоций без рукоприкладства.

Замещающие чувства, так же как и аутентичные, можно проявлять сразу — «здесь и теперь», а можно накапливать для того, чтобы использовать позднее. Есть выражение — последняя капля в чашу терпения, которая позволяет опрокинуть всю чашу на обидчика. Накапливание по каплям замещающих чувств называется ***сбором марок***. Как дети собирают марки, купоны, этикетки, пробки, чтобы потом получить приз. Или собирают монетки в копилку, чтобы сделать себе подарок, желанную покупку. Так и мы откладываем на потом, копим замещающие чувства. Зачем? Чтобы потом получить награду или расплату. Например, мужчина терпит свою жену, которая активно делает карьеру. Его аутентичное чувство страха одиночества, покинутости, замещено замещающей обидой. Он открыто не проявляет своих аутентичных чувств. Он не говорит своей жене правду: «Милая, я так боюсь тебя потерять. Ты для меня свет в окне, смысл моей жизни, счастье и спокойствие». Очень вероятно, что женщина после таких слов не останется равнодушной и сделает все, чтобы больше быть рядом с этим мужчиной. Однако реально муж демонстрирует замещающее равнодушие и накапливает марки обиды для расплаты. Когда «чаша терпения» переполняется, он высказывает все о своих обидах. Жена уходит. Он остается один. Его расплата — одиночество, которого он так боялся.

Купон, или марка — замещающее *чувство, которое человек собирает с целью последующего обмена на негативную расплату.*

Клиенты на терапию приходят с толстыми альбомами марок, с пузатыми копилками. У многих сбор «марок» и

«монет» становится главной мотивацией в жизни. Часто клиенты накапливают золотые марки аутентичных чувств, которые не разрешают себе проявлять «здесь и сейчас», а копят, кто на «черный день», кто — к празднику.

Вот распространенный пример. Света, врач, 43 года. Ее «альбом» назывался «Любящая женщина». Аутентичные чувства радости, ожидания любви, нежности, секса скрывались за замещающими чувствами равнодушия к мужчинам. В семье мать запрещала «быть женщиной»: пользоваться косметикой, ярко одеваться. «Не родись красивой, а родись счастливой», «Не красота, а доброта красит человека», «По одежке встречают, по уму провожают». Девочка решила быть умной, доброй и ждать принца всю жизнь. В свой «альбом» она клеила марки своих невыраженных аутентичных чувств радости и любви. Ее призом должен был быть только Принц. А «альбом» был ее приданым.

При работе с марками терапевт задает много вопросов клиенту. Какая ваша копилка? Какой она формы, размера, цвета? Это кошечка или свинья? Тяжелая она или пустая? Как долго вы еще будете собирать монеты невыраженных чувств? Замещающие или аутентичны ваши чувства? Какие вы собираете марки? Много ли у вас альбомов? Дайте названия вашим альбомам. Как долго вы их собираете? Какой приз желаете получить? На этом этапе важно диссоциировать, отделить клиента от его замещающих чувств, например, используя визуальные образы альбомов, копилок.

Далее терапевт с клиентом подробно анализируют коллекции и ожидаемую расплату. В ходе работы клиент осознает, что, расставшись с коллекцией, он расстается и с расплатой. Здесь важно осуществить процесс расставания, предлагая клиенту совершить некий ритуал. Мы используем трансовые техники.

Вот один из вариантов текста: «Вы можете представить свои альбомы и марки в них. Копилки. Выберите способ избавиться от них. Это может быть большой ритуальный костер. Возможно, он похож на пионерский костер. Он подойдет, если

вы копите марки еще с тех времен. А может быть, огромный шаманский костер, вокруг которого мечутся тени, персонажи вашей жизни, они в карнавальных масках и костюмах. Посмотрите на них внимательно. Кто скрывается за масками, что они делают, о чем говорят. Какие у них чувства, эмоции? Они веселятся или грустят? Смотрите, слушайте, чувствуйте, что происходит вокруг. И когда вы будете готовы, то возьмите свои альбомы и поднимите их повыше, теперь бросайте альбомы в огонь. Смотрите, как раскрываются страницы. Как марки разлетаются, вспыхивают огнем и осыпаются пеплом. Кто рядом с вами? Посмотрите по сторонам, что изменилось. Кто эти люди, стоящие рядом с вами? Они в масках или нет? Присмотритесь к ним. Что они делают, о чем говорят, какое у них настроение.

Есть ли у вас копилка? Если есть, представьте, что вы бьете ее огромным молотком и разбиваете вдребезги. Или топите в синем море, подвязав к любимой «кошечке» или «свинке» приличный булыжник.

Освободитесь от тяжести накопившихся эмоций. Проститесь с ними. Крикните громче «Прощай!».

Следующий этап терапевтической работы — обучение клиента выражать свои чувства, не накапливая их. Для этого мы используем техники поведенческой психотерапии, основанные на выработке и закреплении новых поведенческих навыков. На этом этапе мы активно даем клиенту домашние задания. Эта работа по адаптации нового опыта клиента в его микро- и макросоциуме. Он учится строить новые взаимоотношения и одновременно анализировать свои чувства, действия и мысли, которые возникают при этом. Он выстраивает новую систему обмена поглаживаниями и поощряет себя за успех.

Итак, замещение представляет собой систему сценарных паттернов поведения, которые используются вне осознания как средство переживания чувств рэкета. Рэкет — это процесс, цель которого получить поглаживание за замещающие чувства. Мы неосознанно искажаем восприятие реальности вокруг нас, игнорируем свои потребности, играем в психологи-

ческие игры и получаем фальшивые поглаживания. Продолжим анализ человеческого поведения и рассмотрим процесс игнорирования, приводящий к искажению реальности.

Игнорирование и обесценивание/преувеличение

Понятие о способах искажения реальности

В предыдущей главе мы показали, как происходит подмена аутентичных эмоций и чувств замещающими. В ходе этого процесса, как и при формировании других групп сценарных убеждений, ведущую роль играет искажение воспринимаемой информации.

Искажение реальности — механизм обработки значимой информации, формирующий и подкрепляющий дезадаптивные и деструктивные представления человека о реальности. Проявляется в игнорировании реальных фактов либо в обесценивании или преувеличении (раздувании) их значимости для удовлетворения конкретных потребностей.

Игнорирование, обесценивание/преувеличение («раздувание») — неосознаваемые способы искажения информации, связанной с решением проблемы. Искажение содержит в себе как игнорирование «слона-то я и не приметил», так и преувеличение «делать из мухи слона». И обесценивание: «плюй в глаза — все Божья роса». А вот и комплексные примеры: восходящий к Библии «В чужом глазу сориночку заметил, а в своем — бревна не замечал» и из русской классики «От других мне хвала — что зола. От тебя и хула — похвала» (А. Ахматова). Преувеличивая одну часть, мы преуменьшаем другую, а иногда и просто не видим ее.

Искажение реальности используется для подтверждения своих сценарных верований и убеждений и оправдания пассивности при решении проблемы.

Ребенок адаптируется к социуму и при поддержке родителей получает в подарок за хорошее поведение «розовые очки», через которые начинает смотреть на мир и видеть

все приукрашенным, в розовом цвете. А за плохое поведение — осколок от волшебного зеркала тролля. Проиллюстрируем эту метафору отрывком из сказки Х. Андерсена «Снежная Королева». Тролль, злющий, как дьявол, «смастерил такое зеркало, в котором все доброе и прекрасное уменьшалось и искажалось донельзя, все же негодное и безобразное выступало еще ярче, казалось еще хуже. «Теперь только можно увидеть весь мир людей в их настоящем свете»,— говорил тролль. И не было ни одной страны, не осталось ни одного человека, которые бы не отразились в искаженном виде».

Мы проводим долговременную работу с терапевтическими группами, которая может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет. Обычно при первой встрече после длительного перерыва мы предлагаем участникам подвигаться по комнате. Выбрать себе партнера или партеров и обменяться с ними транзакциями и поглаживаниями. Предлагаем рассказать о том, что значительного и важного произошло за это время. Мы просим участников отследить: кого выбрали, с кем говорили, что рассказали, насколько важна информация и... что скрыли? «Что вы проигнорировали? В себе? В других? В мире вокруг вас?» — спрашиваем мы участников, и это хорошие вопросы для начала терапевтической работы в группе.

Рассмотрим области искажения, которые затрагивают отношения человека к себе, другим и ситуации. Области искажения хорошо определяются по экзистенциальным, жизненным позициям. Признание неблагополучия (не ОК) указывает на искажение реальности. Например, когда я признаю, что Я — неблагополучен, то игнорирую или обесцениваю свои способности думать, решать, меняться, принимать ответственность. Я игнорирую или обесцениваю возможность стать благополучным. Если я признаю неблагополучность другого (Вы неблагополучны, не ОК), то игнорирую и обесцениваю аналогичные черты и возможности в другом. Если для меня мир вокруг плох, враждебен и от

него нельзя ждать ничего хорошего, то все усилия в этой жизни для меня и других бесполезны и бессмысленны.

Существуют следующие **типы искажения** — игнорирование и обесценивание стимулов, проблем, выбора и способностей. Игнорируя стимул, клиент не видит или обесценивает сам факт существования события. «Он вовсе не пьет» — заявляет, например, на сессии жена алкоголика. Обесценивая проблему, человек понимает, что что-то происходит, но игнорирует проблему, которая стоит за стимулом. Продолжим с нашей клиенткой — женой алкоголика. Она говорит: «У меня нет проблем, я пришла, потому что муж пьет и ребенок не успевает в школе». «Это не мои проблемы» — желание не вскрывать, не трогать уже закапсулированые, спрятанные далеко проблемы с целью сохранения спокойствия, временного затишья. Это похоже на детскую игру в прятки, когда ребенок закрывает ладошками глаза и говорит, что спрятался.

Следующий тип — игнорирование возможностей выбора. Человек понимает, что что-то происходит, что это составляет проблему, но он игнорирует возможность решить эту проблему.

Часто клиенты, приходящие на психотерапию, осознают стимул, проблему. Они сделали выбор — пришли за помощью, но игнорируют собственные способности и ждут волшебного превращения. «Доктор, введите меня в гипнотическое состояние и внушите, чтобы я не пил». Или «Закодируйте его, сил нет терпеть».

Когда мы начинаем процесс искажения, то ставим фильтры игнорирования (рис. 11). Пропуская событие через эти фильтры, мы на выходе получаем маленькую нестрашную ситуацию, с которой легко справиться, а можно и вообще не обратить на нее внимания. Или же наоборот, на выходе мы получаем маленькое, совсем незначительное достижение. Хотя вначале казалось, что приняли судьбоносное решение и получили эпохальный результат.

Разберем пример. Я веду семинар. Перерыв на обед, и я

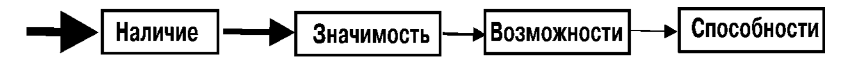


Рис. 11. Фильтры игнорирования

иду в кафе рядом с местом проведения семинара. Я сижу и жду заказа. Спешу. Обещали обслужить быстро, но, увы! Вначале я пропускаю через первый фильтр — наличие проблемной ситуации. Я сижу и делаю вид, что все нормально. Время идет. Мое пассивное поведение надо оправдывать дальше. Тогда я использую второй фильтр — значимость. «Не так уж важно прийти вовремя, минута в минуту». «Я не президент страны, чтобы им суетиться». Моя значимость, значимость семинара, значимость участников семинара — все поставлено под вопрос и немножко обесценено, что позволяет начать игнорирование. Официанта нет. Я выставляю третий фильтр — возможность изменения. «Конечно, я могу накричать. Хлопнуть дверью и уйти». Во внутреннем диалоге, вспоминая предыдущий фильтр и свои замещающие чувства, я добавлю обесценивание и даю оценку такому поступку — «Давай, давай, и все скажут — «Не леди». Я игнорирую другие возможности, выбирая самый неподходящий. И четвертый фильтр — фильтр личных способностей. Я продолжаю вгонять себя в позицию «Я неблагополучен» — «Ну, что слабо сидеть тут до второго пришествия? Ха-Ха!». «Слабо!» Я осознаю, что существует приемлемый способ выхода из ситуации, и понимаю, что другие могут пойти по нему, но для себя отвергаю эту возможность. И продолжаю внешне пассивно сидеть, закипая внутри. Энергия раздражения перейдет у меня на проблемы желудка, и пища будет им «отвергнута» — не переварена. «Кафе ужасно»,— скажу я, опоздав после перерыва. Месть состоится. Я отыграюсь, дав отрицательную характеристику кафе. Ну и что? Сама я мучилась в кафе, а потом после него. Я подтвержу очередной раз свою позицию неблагополучия.

Процесс игнорирования скрыт от партнера, однако специфические слова, жесты, мимика, а также действия могут свидетельствовать об игнорировании. Пассивное поведение всегда свидетельствует об игнорировании.

Ничегонеделание, сверхадаптация, возбуждение и беспомощность — четыре типа поведенческого игнорирования.

Рассмотрим пример, который ярко иллюстрирует тип пассивного поведения — ***ничегонеделание***. Однажды пассивному участнику одной из наших групп ведущий задал вопрос: «Сергей, ты пассивен в группе. Возможно, ты поспешил с участием в первом круге. У тебя есть выбор: остаться или присоединиться ко второму кругу участников?» Сергей молчал 30 минут, группа ждала, время шло. Это было большое испытание для всех участников и ведущих группы. Тридцать минут тишины! Сергей не мог сказать и принять решение и продолжал пассивно сидеть, не проявляя никаких эмоций и действий. Монумент! Сергей в том случае ничего не делал. Он не использовал свою энергию для решения проблемы, он тратил ее на то, чтобы предотвратить любое действие. Он игнорировал свой интеллект, способности думать и действовать согласно ситуации.

Сверхадаптация является еще одним типом пассивного поведения, построенного на игнорировании. Рассмотрим пример. Я прихожу домой после работы. С порога дети мне говорят: «Кушать пора!». Я раздеваюсь и иду на кухню, вспоминая, что планировала приготовить на ужин. Возвращают меня в реальность крик дочерей: «Сюрприз!» Стол накрыт и ужин готов.

Мое пассивное поведение — сверхадаптация. Мои роли жены, матери, хозяйки приспособлены к удовлетворению нужд членов моей семьи. Мой Воспитанный Ребенок ориентирован на удовлетворение желаний других членов семьи. А мой Карающий Родитель подтверждает мою роль и место в семье, постоянно напоминая об ответственности и долге. Иногда я получаю поглаживания за выполнение функций

жены и матери. Я не стараюсь понять, чего реально «здесь и сейчас» хотят другие и чего хочу я сама. Мой Взрослый контаминирован (засорен) предрассудками Родителя и иллюзиями Ребенка, поэтому его действия запрограммированы, мышление пассивно. Я игнорировала в своей пассивности изменение ситуации, возможности детей. Даже фраза «Кушать пора!» была истолкована мною в привычной адаптивной форме. Кушать пора им! Хочу ли есть я сама? Хочу ли готовить ужин? Этих вопросов сверхадаптивный человек себе не задает. Он действует так, как ждут от него другие. Сверхадаптивным человеком легко манипулировать. Он как робот — запрограммирован и предсказуем. Щелчок — и он пошел выполнять команду. Сверхадаптивный человек — на самообеспечении, он сам себя наградит и выпорет.

Возбуждение — очень распространенный вид пассивного поведения. Раздражение, которое появляется у нас, если ситуация для нас неудобна, дискомфортна. Мы часто игнорируем возможность решения проблемы. И направляем энергию не на разрешение проблемы, а на освобождение от дискомфорта, возбужденно и абсолютно бесцельно повторяя какое-либо движение (постукивание ногой, рукой, жевание, курение, обкусывание ногтей) или нагнетая внутреннее раздражение. Здесь возбуждение выступает как замещающее чувство. Призвать Взрослого для решения проблемы «здесь и сейчас» — верный способ избавиться от пассивного поведения.

Беспомощность, или ***пассивное насилие*** — широко распространенный вариант пассивного поведения, который основан на игнорировании. Насилие может быть направлено как вовне, так и внутрь себя (разновидность аутоагрессии). Разберем пример. Уже немолодая женщина, которая посвятила себя уходу за матерью, собирается выходить замуж. Она с радостью делится своими планами с матерью, рассказывая о предстоящей свадьбе, переезде к мужу. Через пару дней — у матери тяжелый приступ неизвестной болезни. Она, к примеру, не может вдруг говорить или двигаться и прочее. Доктор не находит причин заболевания. Дочь испы-

тывает чувство вины из-за того, что хочет уйти из дома и бросить мать. Она остается с матерью.

Недееспособность матери, ее беспомощность — это на самом деле игнорирование матерью своих возможностей жить самостоятельно. Находясь в Детском эго-состоянии, мать верит, что своей беспомощностью может удержать дочь. Здесь «беспомощность» матери выражается в пассивном насилии над дочерью.

Девушка отказала юноше. Он хорошо выпил, а потом разбил все стекла в баре. Агрессия юноши является пассивным поведением, так как его агрессивные действия не привели к решению проблемы женитьбы и взаимоотношений с девушкой и ее мамой. Девушка — наш клиент. Она пришла на терапию в депрессивном состоянии.

Агрессоры направляют свои усилия не на решение проблемы. Их энергия направлена на деструктивные действия по отношению к себе (мама с неизвестной болезнью, девушка с депрессией) или другим (юноша с разбитыми стеклами) с целью заставить других решить за агрессора его проблему. Состояние возбуждения часто предшествует беспомощности или агрессии. В возбужденном состоянии человек накапливает энергию, которую затем направляет на цели разрушения.

Другие признаки игнорирования

Игнорирование проявляется как вербально, так и невербально. Обыденная речь людей засорена игнорированием, и мы учим своих учеников слушать речь клиента и определять слова, фразы, указывающие на игнорирование. Например, «Я попробую. Я буду стараться, пытаться», «как будто», «вроде бы» — это фразы, указывающие на элементы игнорирования. Это скрытые послания. На поведенческом уровне клиент сообщает об определенных намерениях, но истинный смысл сообщения может быть прочитан на скрытом, психологическом уровне — «Я не сделаю этого!».

Недоговаривание части предложения, фразы, мысли. Де-

виз — «Догадайся сам». Авторы таких сообщений убеждены в своей неспособности точно формулировать собственные запросы и, следовательно, ожидают, что собеседники сделают это за них, предлагая свои варианты реагирования. И останется только выбрать из них подходящие либо с негодованием отвергнуть все. Вследствие этого сообщение приобретает резко манипулятивный характер. Например, участник терапевтической группы говорит: «Я хочу, чтобы мне дали поглаживание». При этом он не говорит, какое именно поглаживание он хочет получить, от кого, когда. Это психологическая ловушка — приглашение к игре. Он фактически скрывает информацию, относящуюся к решению его проблемы. На открытом поведенческом уровне прочитывается призыв к спасению: «Я так чего-то хочу, а чего — не знаю». На психологическом уровне игнорируется сама возможность спасения и обесценивание «Спасителя»: «Ты все равно не поймешь и не поможешь». «Я с большим трудом сдерживался, чтобы вытерпеть ваши поглаживания. Мне нужно было совсем другое»,— говорит участник терапевтической группы своим Спасителям. Прояснение потребностей и условий их реализации, заключение обоюдного контракта освобождают от манипулятивного поведения.

Игнорирование можно обнаружить и по невербальные сигналам.

Неконгруэнтность — несоответствие между вербальными и невербальными сигналами. Например, «Вам все понятно?» — задает вопрос учитель. «Конечно»,— отвечает ученик, морщась и пожимая плечами.

«Смех висельника» — игнорирование, при котором человек говорит о неприятных или печальных, трагических вещах и смеется при этом. «Ну и аварию я видел по дороге сюда, ха-ха». «Ну и дурак же я, ха-ха». Приглашение посмеяться над своими сценарными убеждениями. Если партнер принимает участие в веселье, он тем самым подтверждает сценарное убеждение — «Да, с твоей головой явно не все в порядке» — «Ты не ОК».

Однако определить игнорирование по невербальным сигналам сложно. Для подтверждения необходимо иметь информацию об эго-состояниях клиента. Ранее мы разбирали патологию эго-состояний. Неиспользование или игнорирование одного или даже двух эго-состояний личностью называется исключением. При исключении Детского эго-состояния я буду игнорировать свои желания, чувства, интуицию. Исключение Родительского эго-состояния приведет к игнорированию общепринятых этических правил, моральных устоев. При исключении Взрослого эго-состояния я игнорирую свои способности решать проблемы, принимать ответственность. Игнорирование происходит всегда, когда я нахожусь в любом негативном эго-состоянии.

Игнорирование — это способ искажения реальности мира. Мы подстраиваем свою систему обмена поглаживаниями под «реальность» своего искаженного мира. Например, когда мы создаем дефицит поглаживаний и экономим их, то тем самым игнорируем себя, мир и других. Мы обесцениваем себя как достойного поглаживаний, своих возможностей добыть поглаживания. Мы обесцениваем мир с его бесконечным количеством поглаживаний и возможностей их получения. Мы обесцениваем окружающих нас людей, животных, растения, которые могут дать и получить от нас поглаживания.

В своей работе мы предлагаем клиентам или участникам группы создать для себя профиль поглаживаний. На рисунке (рис. 12) для примера приведен такой профиль поглаживаний.

При построении графика ответьте на следующие вопросы:

1. *Как часто вы даете поглаживания, пинки?*
2. *Как часто вы получаете поглаживания, пинки?*
3. *Как часто вы просите поглаживания, пинки?*
4. *Как часто вы отказываетесь давать поглаживания, пинки, даже если вас просят или вы чувствуете, что это для вас необходимо или выгодно?*

Построив график профиля поглаживаний, важно ответить на следующие вопросы: «Устраивает его такая система обме-

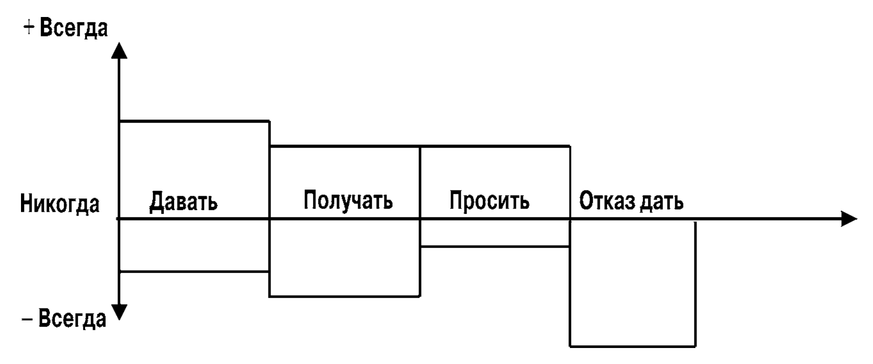


Рис. 12. Профиль поглаживаний

на поглаживаниями и пинками или нет? Что он хотел бы изменить? Какие отношения пересмотреть? Что и кого он игнорирует в своей жизни? Что ему хочется изменить прямо сейчас? Что он сделает сегодня, когда выйдет из кабинета психотерапевта? Когда придет домой? Что он скажет? Кому позвонит? ...Вопросы могут быть самые разнообразные, они являются стимулом для всех эго-состояний и позволяют принимать новые решения и реализовывать их «здесь и сейчас».

Игнорирование и игры

Ярче всего представлено игнорирование в играх второго класса с переключением ролей. Напомним вам Драматический треугольник с тремя ролями — Жертва, Преследователь, Спаситель (см. рис. 10). В каждой роли уже заложено игнорирование (С. Карпман, 2000).

Жертва: «бедный Я». Жертва будет игнорировать, обесценивать или минимизировать себя. Она будет рассматривать себя беспомощной во взаимоотношениях или ситуациях, а на самом деле она обманывает себя, не веря в свои способности к эффективному взаимодействию. Жертва ощущает беспомощность, безнадежность и пристыженность за эти факты. Жертва будет использовать различные варианты и стили поведения для усиления своей жертвенности: хныка-

нье, нытье, будет дуться, жаловаться, обижаться. Станет выражать пессимистические взгляды, погибать — умирать и предаваться мрачным фантазиям о горе, о своей смерти, цинично относиться к себе. Девиз жертвы — «Я не могу этого сделать».

Жертва будет пытаться убедить вас, что она имеет ноль процентов ответственности во всех несчастьях, которые с ней происходят. Она не имеет контроля. Случившееся справедливо. В текущих, повседневных ситуациях она будет толкать вас к убеждению, что она не виновата и не влияла на события, обычно кто-то влияет, например вы, но не она! Если вы будете как терапевт рисовать схемы Драматического треугольника, анализировать поведение Жертвы, то услышите в ответ: «Позиция жертвы. Я об этом не думал!».

Жертвы обычно поощряют других персон участвовать в Драматическом Треугольнике, даже обосновывая это тем, что ей, Жертве, необходимо участие других для решения проблемы. На этом этапе терапевт может утверждать, что он верит в способности клиента-Жертвы решить проблему самостоятельно. И если клиент нуждается в помощи, то терапевт готов слушать и рассматривать некоторые просьбы. Терапевту необходимо соблюдать условие — не давать советов, как решить проблему и не решать ее за клиента! Терапевт может проявлять эмпатию: «Да, я слышу вас».

Когда люди впервые слышат о позиции Жертвы, то существует постоянная тенденция обсуждать, что у каждого есть кусочек позиции Жертвы или, например, есть ли Жертва в терапевтической группе. Ключ — слушать сообщение о том, что «Я — беспомощная бедняжка!» Если слышите — тогда не покупайтесь. В противном случае вы будете поддерживать позицию «Жертвы», обесценивая и игнорируя другие возможности этого человека.

Если вы имеете отношение к позиции Жертвы или играете в жертвенной позиции — то для вас реально переключение в позицию Преследователя и нападение.

Девиз **Преследователя** — «Это все из-за тебя! Ты во всем

виноват». Преследователь будет игнорировать, обесценивать или минимизировать других персон, или самого себя. Он будет директивно или намеками заявлять, что другие персоны неадекватны, глупы, беспомощны, безнадежны, ленивы, бесполезны или еще хуже... Поведение Преследователя многообразно. Это и осуждение, критика, обвинение, сарказм, сплетни. Это и обольщение, соблазнение, надувательство, розыгрыш, обман. Это и более травмирующее поведение — жестокость, насилие, третирование.

Преследователь верит в неспособность Жертвы решить свои проблемы, вероятно, потому, что сам имеет личностную, характерологическую, эмоциональную, душевную «трещину». Преследователь также думает, что человеку никто не может указать на его грехи и прибавить ум, кроме него. Жертва ответственна на двести процентов за свои грехи. Однако вклад самой Жертвы в изменение нулевой, она абсолютно беспомощна и несостоятельна. Люди, которые контролируют результат деятельности, будут вероятными кандидатами на роль Преследователя. Фигура Преследователя (вследствие самоограничений) имеет жесткий дефицит поглаживаний и просто принуждает вас к оплате его внимания.

Для работы с Преследователем также необходимы ясные контрактные отношения. Например, терапевт задает вопрос: «Что вы реально хотите от меня?» Клиент не отвечает. Тогда выждите и настаивайте на ответе. Только ответ есть реальный путь к разрешению проблемы. Ответы могут быть различными, чаще с попытками утонченного обесценивания терапевта, или клиент назовет свои проблемы с использованием лживых поглаживаний. Это происходит, если терапевт инициирует ответ, находясь в позиции Жертвы.

Преследователь не может силой заставить партнера играть роль Жертвы. Это выбор. И Жертва не может силой заставить играть партнера роль Преследователя. Это выбор. Если же выбор сделан, то дальше вступают в силу жесткие правила игры. Игроки внезапно займут новые позиции, в игре произойдет переключение.

Спаситель. Девиз — «Ах, бедняжка. Я спасу Вас!». Спаситель будет игнорировать, обесценивать и минимизировать способности других персонажей. Он считает, что Жертвы беспомощны, безнадежны, неспособны решить свои проблемы и неспособны принять ответственное решение за выбор своего пути. Спаситель верит в то, что Преследователь мешает, портит, и поэтому Преследователь тоже обесценивается. Так Спаситель обесценивает обоих — Жертву и Преследователя!

Спаситель считает, что в мире существуют реальные, настоящие Жертвы, которые нуждаются в спасении. И его миссия — им помочь. Эта позиция в драматическом треугольнике имеет тенденцию к утонченности и завуалированности подлинных целей. Это проявляется в ожидании поглаживаний и наград за спасение. На супервизии мы часто сталкиваемся с обидой психотерапевта на клиента за отсутствие благодарности за излечение. Это пример, когда терапевт выступает в роли Спасителя для клиента. Психология Жертвы реально дает Спасителям самим входить в ситуацию жертвенности. Например, Спаситель — терапевт, активно занимаясь семейными проблемами клиента, берет на себя функции члена семьи. Он нарушает профессиональные границы, ходит в гости, ездит вместе отдыхать под предлогом выполнения роли семейного врача. Терапевт горд своим подвигом во имя здоровья и благополучия семьи. Пока не происходит переключение. Клиент из Жертвы становится Преследователем. Он давно уже завершил первоначальный терапевтический контракт. И не понимает, что делает психотерапевт в его семье. После «изгнания» терапевт с тяжелыми психосоматическими заболеваниями попадает в больницу. Оказалось, что для терапевта эта игра имела третью степень.

Для профилактики Спасения в ответ на эмоциональные стенания и стоны Жертвы спросите, нуждается ли Жертва в вас? Услышьте конкретную просьбу. Часто Жертва в своих фразах туманно будет обрисовывать просьбы, неясные

пути, безнадежность любого предложенного вами варианта. Жертва использует определенные фразы, просьбы, чтобы поставить вас в позицию Спасителя. «Я так много о вас слышал. Ваши успехи грандиозны. Я молю вас быть моим психотерапевтом. Я предвосхищаю свое будущее, работая с вами. Соглашайтесь. Ну, спросите меня что-нибудь о моей проблеме».

Мы рассмотрели роли в Драматическом Треугольнике игр. Однако преследователи, жертвы и спасители могут быть и истинными, аутентичными ролями. Аутентичные роли — те, которые не разыгрывают, они действительно соответствуют реальной ситуации. Манипулятивные же роли являются частью системы игр.

Каждый человек несет в себе всю свою жизнь — от зачатия до настоящего и от настоящего до смерти. Свою жизнь и своих предков. Отчасти даже жизнь своих потомков.

Эти идеи развиваются в яркой и убедительной концепции Э. Берна и его последователей о неосознаваемом плане жизни или жизненном сценарии. Мы достаточно подробно рассмотрим как классический, так и наш новый подход в учении о неосознаваемом плане человеческой жизни. Только перед этим остановимся на еще одном важном достижении анализа — терапевтических контрактах.

Глава 8
Контракты

Контракты в психотерапии и консультировании

Определения контракта

Необходимо подчеркнуть, что контракты в психотерапии и консультировании впервые стали использоваться именно в рамках транзактного анализа. Более того, анализ изначально задумывался и разрабатывался как контрактная форма психотерапии. По Э. Берну, контрактом называется четко выраженная двусторонняя приверженность строго определенному плану действия. Контракт — это приверженность Взрослого самому себе или кому-либо еще с целью изменения (Джеймс и Йонгеворд). Для принятия и следования контракту нужны: разрешение Родителя, энтузиазм Ребенка и разумность Взрослого.

В терапевтической работе нам важно использовать контракт, или, по-другому, договор с клиентом. Это заявление клиента об изменении, которое будет осуществлено им в будущем. В законченном виде он содержит средства и глубину изменения, которые происходят при этом, включают изменения в мыслях, ощущениях, поведении и невербальных сигналах тела. Терапевтический контракт позволяет прийти к более быстрому изменению, когда достижения зафиксированы в нем как конечная цель. Контракт обсуждается и фиксируется, устно или письменно, особенно когда терапия длительна. Такая система позволяет терапевту и клиенту быть равными

партнерами взаимодействия. Между ними заключается контракт, включающий конечную цель, пути ее достижения, сроки выполнения и меру ответственности каждого.

Работа по заключению контракта уже является началом психотерапевтической работы.

Деловой и лечебный контракты

При проведении терапии существуют два обязательных договора: лечебный (клинический, терапевтический) и организационный (административный, деловой, или бизнес-контракт).

Деловой договор представляет собой соглашение между терапевтом и клиентом относительно платы, организационных вопросов их совместной деятельности (где, как часто и какая продолжительность встреч).

Условия необходимые для заключения бизнес-контрактов с пациентом (клиентом) в психотерапевтическом процессе описал Клод Стайнер (Steyner Claud). Они позволяют жестко очертить профессиональные границы терапевта и клиента.

1. Взаимное согласие — обе стороны должны прийти к единому мнению относительно условий контракта, которые не навязываются.
2. Адекватная компенсация. Основной вопрос — гонорар за работу терапевта. Он может определяться в виде почасовой оплаты или иногда стороны идут на компенсацию иного рода. Например, клиент отрабатывает количество часов, работая секретарем, менеджером. На одном из наших семинаров для врачей, который проходил в поликлинике, пациент молодой мужчина инвалид требовал бесплатного участия в семинаре. С ним был заключен контракт на бесплатную психотерапию при условии сбора им группы пациентов. Он собрал группу инвалидов и добился финансирования психотерапии для нее от городского общества ветеранов войны.

3. Компетентность. Терапевт должен обладать определенными профессиональными навыками, необходимыми для помощи клиенту в достижении результата контракта. Клиент должен понять условия контракта и обладать физическими и умственными способностями для его осуществления. Терапевт и клиент должны обладать определенной компетентностью, чтобы взяться за выполнение контракта на уровне Взрослый—Взрослый.
4. Законность. Цели и условия контракта должны соответствовать существующим законам.

В ходе психотерапевтической работы возможно внесение дополнительных пунктов в контракты, например выполнение домашних заданий. Или пунктов, которые учитывают особенности здоровья клиента и цели изменения. Например, не приходить на сессию в алкогольном опьянении. Или не принимать психотропных препаратов за определенное количество часов до встречи. Или пройти обследование у специалистов, консультацию у психиатра и пр.

Перейдем к самой важной части контрактных взаимодействий, к заключению лечебного или терапевтического контракта.

В лечебном контракте клиент четко определяет, каких изменений он желает добиться и указывает, что он планирует сделать для их достижения. Терапевт выражает готовность работать с клиентом для достижения поставленных целей и определяет свой вклад в этот процесс.

Что же должен содержать в себе, согласно договоренности между клиентом и терапевтом, терапевтический контракт?

1. Терапевтический контракт определяет цель лечения. Без ясной цели терапия может бесконечно блуждать в прошлом и настоящем клиента, и при этом никаких личностных изменений не произойдет. Итак, контракт закрепляет на бумаге цель лечения в виде желаемого результата изменения.

2. Терапевтический контракт позволяет Взрослому терапевта и клиента анализировать и корректировать направления продвижения и достижения терапии. Анализируя при этом поведение клиента, отношение окружающих, соматическое состояние клиента и другие характеристики.
3. Терапевтический контракт позволяет получать Родительскую (как от терапевта, так и от своего эго-состояния клиента) поддержку и заботу на пути выздоровления клиента и достижения желаемых результатов.
4. Терапевтический контракт позволяет получать удовольствия Детскому состоянию от выполнения условий контракта. Поглаживания и «пряники» обсуждаются в ходе сессий.
5. Терапевтический контракт опирается на фиксированную эмоциональную установку «Я благополучен — Ты благополучен». Терапевт и клиент несут равную ответственность за результат, так как клиент способен самостоятельно думать, действовать и принимать решения к изменению. Роль терапевта указать на те аспекты, которые помогут достигнуть более эффектных результатов.
6. Терапевтический контракт позволяет избежать скрытого уровня взаимодействия между терапевтом и клиентом. Он помогает блокировать психологические игры и помогает оставаться вне Драматического треугольника.
7. Определенная цель, или терапевтический контракт, будет влиять на длительность лечения. Однако даже в том случае, когда контракт предполагает длительное лечение, периодическая терапия может быть заменена, например, тремя-четырьмя сеансами в начале и еще десятком сеансов, равномерно распределенных в течение года. Есть даже преимущество в таком распределении сеансов: клиент убеждается в своей способности осуществлять важные жизненные изменения без постоянного присутствия терапевта.

Заключения лечебного контракта подробно исследовали супруги Holloway (1993). По их мнению, существует пять стадий взаимодействия, через которые должны совместно пройти терапевт и клиент, заключая лечебный контракт. Перечислим их, а затем остановимся на каждом:

1. Намерения.
2. Взаимный интерес.
3. Идентификация изменения.
4. Исследование по прояснению и разъяснению желаемой цели изменения.
5. Торжественное утверждение контракта.

Когда впервые встречаются два незнакомца — клиент и терапевт, у каждого существуют определенные намерения. Здесь одновременно происходит смешивание и со второй фазой — взаимным интересом друг к другу. Клиент проверяет навыки терапевта, тестируя его на профессионализм и на роли в своем сценарии. Клиент обычно имеет желание на изменение, одновременно стараясь оставаться в рамках своего сценария, не изменяясь, а иногда даже усиливая его. Он приглашает терапевта принять участие в этом сложном процессе. Опытный терапевт на этом этапе взаимодействия скорее разовьет интерес к изменению, нежели погасит его. Эти две фазы контракта (намерения и взаимный интерес) можно описать как установление контакта между клиентом и терапевтом.

Следующая третья стадия — идентификация изменения. Определение позитивных, эффективных путей к изменению, которые известны как клиенту, так и терапевту. Идентификация успешна, когда изменение описано в поведенческой модели. Когда новое поведение реально и достижимо для клиента, его окружения, а также является для них благом. Клиент несет всю ответственность за выбранное изменение, за его осуществление, терапевт только помогает клиенту открыть в себе ресурсы реализации. И тогда терапевт уже не опекает клиента, они равные взаимодействующие партнеры, между ними контракт. В процессе принятия контракта об этом партнерстве должны быть информированы обе стороны.

Четвертая стадия — прояснение желаемого изменения. Клиент и терапевт используют простой язык, понятный обоим. Любые обещания терапевта являются игрой и принесут терапии только минусы и неудачи. Эффективные психотерапевты и консультанты избегают давать явные и неявные обещания, зная, как клиенты любят позже к ним возвращаться и манипулировать. Обещание необходимо для Адаптивного Ребенка, который не участвует в терапевтическом контракте. Решение принимает Взрослый, а Ребенок дает обещания. Важно в принятии контракта взаимодействие клиента и терапевта на уровне Взрослый — Взрослый.

Активизация Взрослого эго-состояния клиента происходит при использовании схем, диаграмм, графиков. Полезно рисовать схемы на период принятия контракта на изменение (см. рис. 13).

Работа со схемой позволяет определить область «В», сравнить ее с областью «А», оговорить условия перехода. После чего клиент принимает ответственность за свое решение осуществить эти изменения.

Пятая, заключительная стадия контрактного процесса — торжественное подписание контракта. Контракт может звучать устно, если терапия краткосрочная, например одна встреча. Или контракт пишется клиентом на листе бумаги, подписывается обеими сторонами и носится клиентом в

Область А	**Область перехода**	**Область В**
Существующее положение	Решение	Положение после изменения
1.		1.
2.		2.
3.		3.

Рис 13. Схема контракта на изменение

нагрудном кармане, например, если это контракт с суицидальным пациентом. В процессе подписания контракта терапевт дает поглаживание клиенту, защиту и поддержку. Клиент совершает ответственный поступок и важно показать ему позитивную сторону зрелого, Взрослого решения как начало изменения и личностного роста.

Виды лечебных контрактов

Лечебные контракты подразделяются на два вида: контракт социального контроля за симптомом и контракт на автономию. Полный курс психотерапии включает оба вида контрактов.

1. Контракт социального контроля над симптомом. Фокус социального контроля направлен на чувства, мысли и поведение, которые не устраивают клиента в реальной жизни. Например: клиент, который не может удержаться на одной работе, принимает контракт — не менять место работы в течение прохождения терапии. Контракт заключается на 6 месяцев. Его контракт двойной — полгода терапии и полгода не менять работу. Кабинет психотерапевта является «полигоном», где клиент приобретает навыки нового поведения. Клиент учится дисциплинированности и ответственности. Он не пропускает сеансы и ходит на терапию «как на работу», соблюдая договор. Клиент говорит терапевту о чувствах, мыслях и желаниях, которые у него возникают. Обсуждаются игры и манипуляции клиента, направленные на невыполнение контракта. Анализируется сценарный механизм, родительские предписания. Внимание уделяется посланиям и атрибуциям, которые определяют социальную успешность и карьеру клиента. В психотерапевтическом альянсе отрабатываются новые навыки общения у клиента, направленные на сотрудничество, а не конфронтацию. Увеличение социальной толерантности, терпимости к другому, принятие и понимание отличных от своей позиции и мнения. Даются домашние задания, в которых новые навыки поведения применяются в семье (микросоциальной среде)

и на работе (социальной среде). Если после 6 месяцев терапии клиент захочет покинуть свое рабочее место, то это свободный выбор клиента. Терапевт выполнил свой контракт, так как он был на полгода, а не на всю жизнь.

Обращает внимание, что все результаты контрактов по социальному контролю приводят к изменениям поведения, мыслей и чувств. Реальным подтверждением этого являются перемены в поведении. На этапе заключения контракта важно задать клиенту два самых важных вопроса: «Что вы хотите изменить?» и «Как вы и я узнаем, что вы сделали эти изменения?». Конечно, на практике существуют определенные трудности в реализации этих контрактов. Клиенты имеют тенденцию «отступать назад» или длительно испытывать чувства неудовлетворенности достигнутыми изменениями. Последствиями этого может явиться протестное поведение клиента. В этих ситуациях терапевт воспринимается клиентом как Родительская фигура, поэтому возможен «подростковый» бунт» Ребенка клиента: «Я сделаю наоборот, назло тебе». При таком поведении, возможно, необходим пересмотр контракта. Можно предположить, что те клиенты, которые остановились в реализации своего контракта по социальному контролю, на самом деле заключили с терапевтом контрсценарийное соглашение, где терапевт выступает в роли Родителя. Проживание контрсценария имеет тенденцию быть опасным и легко ломается, возвращая клиента к сценарию.

2. Вторым видом лечебного контракта является договор об автономии. Контракт на автономию заключается, когда симптомы расстройств уже не обнаруживаются, но терапию еще рано заканчивать. Тогда заключается контракт на новые, автономные взаимоотношения. Исследуются все взаимодействия клиента с актуальным окружением во всех четырех сферах (индивидуальной, микросоциальной, социальной и макросоциальной). Договор принимает форму старого контракта с акцентом на уже установившиеся взаимоотношения или на новые взаимоотношения. Уровень

автономии во взаимоотношениях определяется глубиной анализа. Это может быть поведенческий уровень, уровень изменений сценарных решений и уровень переживаний ранних травматических сцен. Договор на структурные изменения, или изменения в структуре личности, более того — на смену жизненной позиции. Договор на изменение сценариев, на достижение конгруэнтности сценариев в различных сферах жизни или полный отказ от них.

Автономия провозглашена основной целью терапии в анализе. Автономность характеризуется высвобождением или восстановлением трех человеческих качеств: осознания, спонтанности и интимности. Результатом выполнения договора на автономию является отказ от деструктивных влияний существующего сценария. В ходе терапии сценарий может быть откорректирован, дополнен, например новой миссией, или полностью изменен. Человек может отказаться от следования сценарию. Он автономен в своем выборе. При этом человек устойчиво занимает позицию «Я благополучен — Вы благополучны», не использует игры и другие неконструктивные формы взаимодействия. Он осознанно наполняет старые или новые формы иным содержанием, полным интимности, доброты, любви, искренности и спонтанности. Развиваются новые паттерны поведения, которые его радуют и удовлетворяют. Старые Родительские оценки будут еще слышны, только отвечать на них будет Взрослый, а не Адаптивный Ребенок. Взрослый же принимает еще одно решение — не участвовать в Драматическом Треугольнике, ни в роли Жертвы, ни в роли Преследователя, ни в роли Спасителя.

Приведем примеры контрактов на автономию. Для человека, который осознал, что вся его жизнь находится под властью его гнева и раздражения. Его путь изменения в возможности избавиться от своего раздражения и гнева — в умении получать радость в общении с другими. Он заключает контракт: «Я буду останавливать свой гнев, буду принимать решение получать радость от общения с другими

людьми, не испытывая гнева и раздражения». В таких всеохватывающих договорах часто люди описывают идеалы, основанные на их наблюдениях за другими. Такой контракт включает в себя несколько контрактов, которые направлены на выполнение ряда задач. По нашему опыту, дробление на посильные и выполнимые клиентом задачи позволяет психотерапии быть более успешной.

Если сравнивать оба вида контрактов, то контракт по социальному контролю можно определить как контракт для психологического консультирования или начальный этап психотерапевтической работы с клиентом.

По нашему опыту групповой работы, те люди, которые заключили контракт на социальный контроль, в меньшей степени меняются в ходе работы группы. Они ограничивают сами себя и группу, игнорируя свои способности быть автономными и возможности группы поддержать их в этом.

Сам приход клиента к терапевту является подтверждением на социальном, открытом уровне желания измениться, самому или в угоду желаниям других (родственников, жены, коллег). Однако на скрытом уровне пациент может и не желать изменений или не верить в успех, или бунтовать против обстоятельств, которые вынудили его прийти. И если у терапевта также существует скрытый, не осознаваемый им план действий, нежелание работать, неуверенность в успехе, антипатия к клиенту (контрперенос), то вероятность игрового поведения высока. Контракт как раз позволяет избежать этого.

Заключение договора не происходит в первую же встречу. Контракт не является чем-то статичным. В ходе его заключения проясняются скрытые планы действий обеих сторон, сравниваются мировоззрения, ценности терапевта и клиента, уточняется язык, смысл слов, используемых в договоре. Акцент делается на желаемое поведение, поэтому терапевт и клиент подробно представляют и анализируют такое поведение, реакции на него окружающих и находят оптимальное решение. Они работают с позитивными переживаниями, находя ресурсы для изменения. Контракт ого-

варивает срок окончания работы и не растягивает процесс лечения до бесконечности.

Приведем семь вопросов, которые обязательно задаются клиенту при заключении договора. Вот они:

Что вы хотите изменить в себе?

Что вы будете делать, чтобы достичь этого изменения?

Что вы хотите от терапевта и группы, если это групповая психотерапия, чтобы достичь изменений?

Как другие люди заметят ваши изменения?

Как вы будете мешать своими изменениями окружающим?

Как вы будете саботировать психотерапевтическую работу?

Что произойдет или будет происходить в вашей жизни, когда вы выполните условия контракта?

Когда работа по определению цели изменения завершена и стороны готовы подписать контракт, составляется сам его текст. Здесь необходимо быть особенно внимательными к тем понятиям, которые используются в контракте. Так, даты, сроки, частота, время, количество — должны иметь соответственно точное количественное выражение. Например, «контракт заключается с 14 июля 2001 года сроком на 1 год и действует до 14 июля 2002 года» или «каждое утро в будний день вставать в 7 часов, а в воскресные и праздничные дни в 8 часов». Важно избегать слов: больше, меньше, немножко, лучше, может, более, только. Они скрывают неосознаваемое опасение в том, что терапия может быть неэффективной.

При описании будущих достижений клиента важно не пользоваться словами: стараться, пытаться, работать над собой, быть способным, желать, лучше узнать, узнать почему, интересоваться чем-то и другими неопределенными понятиями.

Исключаются из контракта и выражения, в которых поддерживается неблагополучие в экзистенциальной позиции клиента. Например, он собирается «избавиться от пагубной привычки, высветить проблему, вскрыть детскую, корневую травму, проанализировать свою неуспешность, остано-

вить неэффективные действия и так далее». Экзистенциальная позиция в контракте должна быть полностью благополучной. Так как даже «немного неблагополучия» часто приводит к невыполнению договора.

Важно обратить внимание, что в контракте участвуют все три эго-состояния клиента. Он включает разрешение от Родительского эго-состояния; удовольствие для Детского и ответственность Взрослого эго-состояния.

Сам текст договора должен быть постоянно доступен как клиенту, так и терапевту. Каждый раз, когда желание клиента будет взбунтоваться против контракта, не подчиниться ему или подвергнуть критике, то он, возможно при помощи терапевта, должен активизировать Взрослое состояние и прочесть несколько раз договор. То же касается и терапевта.

Работа по предупреждению трагических действий клиента

В психотерапевтической и консультативной практиках существуют специальные договоры, предупреждающие трагические действия клиента, пациента. Иногда у человека нет ресурсов, физических и эмоциональных, терпеть и жить дальше. Нет выхода и нет сил оставаться в ситуации. Метафорой такого состояния и решения является пословица: «Лучше ужасный конец, чем ужас без конца». Уход от ужаса происходит, если клиент выбирает «двери бегства»: сумасшествие, убийство, самоубийство, расширенное самоубийство или одну из тяжелых форм саморазрушающего поведения. Например, злоупотребление «тяжелыми» наркотиками, токсичными суррогатами алкоголя. В анализе для иллюстрации «дверей бегства» используют экзистенциальные жизненных позиций («Я не благополучен — Мир не благополучен» и другие показанные на рисунке 14), родительские предписания («Не чувствуй», «Не живи», «Не думай») и соответствующие сценарии («Без радости», «Без любви», «Без ума»). Суицид, сумасшествие и убийство другого человека относятся к сценарным расплатам, развязкам.

Я — Ты + *Расплата* **Суицид** «Я убью себя, все проблемы во мне» *Предписание* «Не живи» *Сценарий* «Без любви»	**Я+Ты +** **Изменения** «Я выбираю жизнь и здоровье!» «Живи». «Думай». «Чувствуй»
Я — Ты — *Расплата* **Сумасшествие** «Надежды нет. Ни ты, ни я не справимся. Разум не нужен. Он не имеет смысла» *Предписание* «Не думай» *Сценарий* «Без ума»	**Я+Ты —** *Расплата* **Убийство** Убийство другого человека. *Предписание* «Не чувствуй» *Сценарий* «Без радости».

Рис 14. «Двери бегства»

Работа с такими трагическими сценариями начинается с подписания контракта. Контракт первоначально является паузой, передышкой, разрешением не следовать драматическому сценарию. Это золотое время для Взрослого эго-состояния клиента, необходимое, чтобы принять решение изменить сценарий и расплату за него.

Когда в терапии закрывается одна «дверь», пациент может воспользоваться оставшимися. Желание воспользоваться ими высоко. Необходимо закрыть все три драматические двери одним контрактом. Язык контракта должен быть ясным и понятным, без смысловых лазеек. Первоначальный контракт заключается на очень короткий отрезок времени, иногда даже на время проведения сеанса терапии или на время между сеансами. Окончательный его вариант принимается тогда, когда Взрослый клиента становится достаточно сильным, чтобы справиться с критикой контролирующего Родителя и бунтом Ребенка. Тогда контракт заключается на длительное время, иногда навсегда.

Предложение обсудить контракт, подписать его для клиента, находящегося в кризисе, очень необычно. Особенно для наших соотечественников. Вместе с тем именно оно

способствует переключению, которое приводит впоследствии к выходу из кризисного состояния. Терапевт дает поддержку Взрослой части пациента, которая в период кризиса находится в изоляции.

Антисуицидный контракт как технический психотерапевтический метод предложен Drye, Goulding & Goulding (1973) в виде соответствующей расписки, где потенциальный суицидиент обязуется не совершать суицид в течение определенного времени. Clarkson P. (1992), Mothersole G. (1996) предлагают включать в антисуицидальный контракт обязательное предложение: «Я буду жить, что бы я не чувствовал или не думал в это время».

Контракт может быть и двухсторонним. Вот выдержка из текста, который мы используем в работе. «Я, (ФИО клиента), выбираю жизнь и здоровье, вопреки любым чувствам, мыслям, обстоятельствам, которые могут возникнуть.

Я, (ФИО психотерапевта), приветствую данное решение и доверяю ему. Контракт заключается сроком на ... (оговоренный срок контракта). Дата. Подписи сторон».

Контракт пишется в двух экземплярах, и пациент носит свой экземпляр всегда с собой. Когда у него возникает желание нарушить контракт, он обязан читать договор до тех пор, пока это желание не исчезнет. Терапевт во время каждой встречи с клиентом или общения с ним при помощи писем, звонков или электронной почты имеет контракт под руками.

Обычно при заключении контракта мы просим клиента произносить вслух текст. Важно, чтобы он при этом оставался во Взрослом эго-состоянии. Обесценивание клиентом этой процедуры выражается в скепсисе, сарказме и демонстрируется мимикой и тоном голоса Критикующего Родителя или в поспешном послушании Адаптивного Ребенка. Такое поведение клиента анализируется терапевтом и является критерием слишком поспешного решения подписывать контракт. Конфронтация такого поведения клиента, на наш взгляд, не приносит результата. Она активизирует Адаптивного Ребенка клиента, который «искренне» и с выражением

прочтет контракт, чтобы порадовать терапевта. Или бунтующего Ребенка, который сделает все наоборот. Мягкая конфронтация возможна при сильном Взрослом эго-состоянии. Вместе с тем, на наш взгляд, любая конфронтация провоцирует конфликт и подрывает терапевтический альянс. При подписании контракта психотерапевт благодарит пациента за это непростое решение, он подтверждает, что полностью доверяет осознанному выбору пациента. Остановимся на часто встречающихся вариантах контрактов.

Контракты в работе с зависимостями

Контрактная система эффективна и при работе с клиентами, у которых недостаточно развито Взрослое эго-состояние. Это касается, например, страдающих зависимостями. Контракт строится не просто на отказе от симптома, он несет в себе понимание того, что основания для его заключения намного важнее симптома. Например, основанием для заключения антиалкогольного контракта могут быть: болезнь, лишение родительских прав, развод, увольнение с работы, принудительное лечение, тюремное заключение. В таких контрактах трезвость, отказ от алкоголя, наркотиков являются не целью, а средством достижения цели.

Антиалкогольные контракты также имеют две стороны: терапевтическую и деловую (бизнес-контракт). Первая сторона подразумевает соглашение между клиентом и терапевтом о взаимной работе над проблемой пациента в условиях открытого общения и равной ответственности за результат. Оговариваются признаки, по которым терапевт и пациент могли бы судить о правильности выбранного направления, обсуждаются возможные препятствия на пути реализации контракта, определяется конечный результат, достижение которого удовлетворяло бы обе стороны. Большое значение придается формулировке конечной цели терапии. Ею может быть как трезвость, так и дозированное употребление, например, алкоголя (кодирование на дозу) или табака. Ин-

тересна работа с текстом контракта, особенно подбор позитивных слов альтернативных выражению «не пить». Клиенты предлагают такие слова: «пить как все», «пить как раньше», «бросить», «завязать», «остановиться», «прекратить». Они демонстрируют деструктивные, жесткие установки, которые не имеют потенциала для развития. Использование в контрактах слов: «бросить», «прекратить», «остановиться» не мотивирует пациента. Такие слова скорее, наоборот, замедляют терапевтический процесс, снижая его решимость и готовность к изменениям.

Особенностью бизнес-контракта является наличие пунктов, учитывающих санкции за нарушения: пропуски сессий, алкогольный эксцесс, а также запрет на посещение терапии в алкогольном опьянении. Обсуждается, сколько клиент может выпивать и за сколько часов перед терапией. Контракт следует рассматривать не только как мощную позитивную поведенческую установку, но и как защиту пациента от собственных механизмов сопротивления. Одновременно контракт защищает терапевта от контртрансферных переживаний. Успешность договора и его эффективность обусловлена равенством и партнерством, доминируют взаимодействие «Взрослый терапевта — Взрослый клиента». В этом случае существенно уменьшается влияние на терапевтический процесс пассивных Детских фантазий пациента о возможности чудесного исцеления и Родительских предрассудков терапевта относительно собственного всемогущества. Активизация Взрослого эго-состояния клиента, поддержка и поощрение его самостоятельности со стороны Взрослого терапевта являются залогом сотрудничества. Вместе с тем клиенты с зависимостями склонны вступать в симбиотические отношения и всячески поощряют и провоцируют терапевта. Детское состояние клиента, несомненно, нуждается в поддержке и заботе, в замене суррогатных чувств на аутентичные. Сложность работы заключается в том, что необходимо поддерживать баланс между Взрослым партнерством и Родительской поддержкой.

Для человека, страдающего зависимостями, характерно ограниченное количество способов справляться со стрессовой ситуацией. Такой человек обладает и использует ограниченное количество ресурсов. Мы спрашиваем клиентов: «Что вы любите делать?» Ответы мы используем для поиска ресурсов. А затем спрашиваем: «Что вы делаете, когда испытываете стресс?» И обнаруживаем, что у людей без зависимостей количество ресурсов значительно больше, чем у людей с зависимостями. И они в полной мере используют свои ресурсы в борьбе со стрессом. Пациенты же обычно имеют ограниченное количество ресурсов, и они совпадают со способами борьбы со стрессом. «Я люблю пить, курить, компанию таких же, как я». «Когда я испытываю стресс, я пью, курю и провожу время в компании таких же, как я».

Работа с ресурсами клиента, определение ресурсов, их использование в стрессовых ситуациях и при выраженном алкогольном (наркотическом) влечении позволяет успешней выполнять условия контракта. Ресурсы можно вносить в текст контракта. Например, клиент, чтобы прекратить запой, начинал заниматься математикой, которая ему нравилась и являлась его ресурсом. «Алкоголь и формулы не смешиваются, подобно маслу и воде» (Dusay,1971). Занятия математикой входили в текст антиалкогольного контракта пациента.

Мы активно используем прием разрушения шаблона при заключении антиалкогольного контракта. Например, клиент — одинокий человек по возвращении с работы каждый вечер наливал себе выпить. После выпитого он чувствовал себя неспособным что-либо делать в оставшийся вечер и продолжал пить. Его врач сказал ему об увеличенной печени, а сотрудники на работе — о плохом характере и замкнутости. Контрактом клиента было гулять с собакой до и после того, как он ужинал с рюмкой выпивки. Привычный поведенческий шаблон времяпрепровождения разрушается. После успешного выполнения контракта клиенту предлагается выбрать иное поведение, отличное от прежнего.

Остановимся на примере. Сергей Эдуардович, 47 лет, слу-

жащий одного из министерств, обратился с жалобами на проблемы, вызванные с потреблением алкоголя. Он произвел впечатление внешне приветливого, доброжелательного, и одновременно очень закрытого человека. Этому научила его семья потомственных дипломатов и опыт его жизни. Только в течение несколько встреч удалось восстановить картину его жизни и проблем. Родители Сергея длительное время находились в командировках за рубежом. Сергей жил с бабушкой и дедушкой — дипломатом в отставке. Благополучие семьи зависело от зарубежных командировок родителей. Информация о жизни семьи всегда была скрыта от окружающих. Разглашение сведений о семье считалось тяжелым проступком. Эта жесткая формулировка касалась, в частности демонстрации сверстникам какой-то безобидной зарубежной вещицы или журнала на английском языке. Вся большая семья испытывала тревогу о том, что отец-дипломат по какой-либо причине лишится длительных зарубежных командировок. И семья делала все, чтобы этого не произошло. И только состояние здоровья отца внушало опасение. В дальнейшем оно и подвело, и послужило причиной прекращения зарубежных командировок. Впрочем, к этому времени Сережа уже успел закончить элитарную языковую школу и поступить в Институт международных отношений. Он женился на девушке из дипломатической семьи. Распределиться для работы за рубеж было очень трудно, и все-таки удалось. Сергей в то время уже четко представлял: «Работать нужно за рубежом, нужно молчать, подвести может здоровье». Он хорошо работал, не говорил лишнего и избегал врачей.

Карьера складывалась успешно. Во время приемов и других встреч ему приходилось показывать, как в России пьют спиртное. И он выпивал, не закусывая, 3—4 раза подряд по 50 мл крепких напитков, чаще виски, иногда водки. После одной из таких демонстраций он, достаточно опьянев, сел за руль и грубо высказался в адрес пытавшегося остановить машину полицейского. Утром ничего не помнил. Через несколько месяцев эпизод, когда он пьяным вел машину, а

утром не помнил о своем поведении, повторился. И тогда его друг, посол, попросил Сергея Эдуардовича во избежание скандала добровольно вернуться на Родину.

В России у Сергея Эдуардовича стали повторяться эпизоды неправильного поведения в состоянии опьянения. Теперь он стал агрессивным и набрасывался на жену и уже взрослую дочь с кулаками. Утром ничего не помнил. И только следы побоев у членов семьи свидетельствовали о его буйстве. Он не мог прекратить потреблять спиртное, ведь его работа обязывала участвовать в приемах, фуршетах по поводу завершения переговоров, заключения контрактов.

Теперь, когда он выпивал, то не мог идти домой. Жена и дочь не пускали его в квартиру. Вскоре нашлась другая женщина, которая не только приглашала Сергея Эдуардовича в свою квартиру, но и активно выпивала вместе с ним. Во время частых выпивок Сергей Эдуардович, по сути дела, постоянно жил у своей новой любовницы.

Иногда в свободное время он сидел в кафе на Арбате и думал о своей неудачно складывающейся жизни. Он твердо помнил установки, полученные в семье, что работать нужно за рубежом, нужно молчать, подвести может здоровье. Теперь приступы ярости у него отмечались и в трезвом состоянии. На работе он сдерживал себя с трудом. В этих кафе, боясь фальсификатов, потягивал сухое вино. За вечер выпивал до 0,5 литра. Никаких нарушений поведения не было. В такие вечера он шел к любовнице. Там они еще выпивали, и вот тогда он часто был агрессивным, а наутро не помнил своих действий. Впрочем, любовница, как и жена, не выносила сор из избы.

Все вышесказанное и жена, и любовница подтвердили во время продолжительных интервью с психотерапевтом по телефону.

Обследование Сергея Эдуардовича не выявило у него никаких признаков зависимости от алкоголя. У него были обнаружены измененные, так называемые дисфорические формы опьянения. Да и учащающиеся приступы ярости вне

опьянения свидетельствовали о дисфории. Это подтвердила и сделанная электроэнцефалограмма. Приступы провоцировались крепкими спиртными напитками, потребляемыми в ударных дозах («русский стиль»).

С Сергеем Эдуардовичем был составлен договор, где он обязывался регулярно принимать рекомендуемое лекарство, корректор поведения, подавляющий дисфорию (финлепсин) и подробно расписывалось возможное потребление алкоголя. Допускалось потребление 1—2 раза в неделю до 400 мл слабоалкогольных напитков (сухое вино, джин с тоником, пиво). Закуска должна содержать продукты, замедляющие всасывание алкоголя (жиры, охлажденные негазированные безалкогольные напитки и т. д.). В эти дни препарат, подавляющий дисфорию, не принимался.

Последняя встреча с Сергеем Эдуардовичем состоялась через шесть лет после заключения договора. Живет и работает в посольстве за рубежом, вдвоем с женой. Дочь вышла замуж за дипломата, успешно делающего карьеру, и живет в другой стране. С любовницей встречается во время командировок в Россию. Продолжает выполнять договор. Потребляет только слабые спиртные напитки. Стал истинным ценителем коллекционных вин. Долго и с энтузиазмом может рассуждать о достоинствах тех или иных марок. Обеспокоен состоянием своего здоровья, хотя видимых его нарушений нет. Настроен пройти курс терапии для отказа от курения, хотя обычно курит лишь в компаниях, на приемах.

Работая с клиентами, желающими сократить потребление сигарет, мы заключаем такой контракт: «Я, ФИО, разрешаю себе получать удовольствие от выкуривания трех сигарет в день. Контракт действует с 01.01.2003 года по 31.01.2003. Подпись». Мы не запрещаем курить больше трех сигарет и не заставляем клиента «мучиться», выкуривая только три. Мы предлагаем в полной мере насладиться тремя сигаретами, выбрав место, время, настроение, ощутить вкус, запах. Выбрать качественный табак, но только для трех сигарет. Все остальные выкуривать «равнодушно».

«Два дня назад я испытала раздражение, когда курила пятую сигарету. Она была кислой»,— сказала клиентка через две недели после подписания контракта. До терапии она выкуривала пачку сигарет в день.

Контракты в повседневной жизни

Контракты с самим собой

Важно обратить внимание на универсальность контрактной системы. Она позволяет достичь желаемого результата изменения, даже если контракт заключается с самим собой. Приведем пример.

Типичная проблема молодого человека состоит в том, что ему трудно вставать рано утром, однако существует настоятельная необходимость в этом.

Молодой человек заключает контракт с самим собой на новое поведение.

Его работа по заключению контракта содержит следующие этапы:

1. Описание проблемы с позиции чувств, ощущений, переживаний: «Я не ощущаю удовольствия, когда встаю рано утром. Я не чувствую радости от своих достижений».
2. Результат: «Я хочу получать удовольствие от того, что Я сделал это».
3. Решение — одно, которое будет осуществляться: «Я решил получать удовольствие от подъема в 5.30 каждое утро в будний день и в 8.30 в воскресные дни».
4. Продолжительность контракта — 6 месяцев.

Его дальнейшие действия по выполнению договора:

1. Молодой человек ведет календарь, где отмечает каждый день, когда обязательства выполнены, веселой рожицей — это поглаживание Естественному Ребенку. Это занятие ему нравится.
2. Календарь позволяет иметь диаграмму выполнения

контракта. Например, он выполняется на 60%. Молодой человек 4 дня в неделю выполняет требования контракта. Это поглаживание Взрослому.

Появляется свободное время для книг, музыки и т. д. Появляется ощущение роста своих возможностей. «Я могу менять свое поведение! Я вырос! Я большой! Взрослый!». «Пряник» для Взрослого и Детского эго-состояний. «Я чувствую свою власть! Я чувствую власть над выполнением обязательств!» Поглаживание Взрослому и Родителю. «У меня появляется удовлетворение, что я сделал это! Я начинаю получать удовольствие и ощущаю, что меняю свое поведение, и это мне нравится!» — поглаживания Взрослому и Ребенку. Я балую себя, давая поглаживания и раздавая пряники физические. Я разрешаю себе детские лакомства — мороженое, сладости; Взрослые — книги, театры, вещи; Родительские — больше времени провожу с детьми.

Возможности контракта с самим собой вы можете испытать на себе, прямо сейчас. Выполнив упражнение, которое разработала М. Джеймс.

1. Решите, что хотите в себе изменить. Напишите об этом, используя любые слова.
2. Если вы использовали негативные слова, измените на позитивные. В противном случае вы дадите своему Ребенку еще один запрет (нельзя, не трогай, не делай) и шанс взбунтоваться или чувствовать себя несчастным. Подписание контракта из Адаптивного Ребенка усилит ваш сценарий, исходите из позиции Взрослого.
3. Проверьте реальны ли ваши желания? Достиг ли кто-нибудь таких результатов? Если да, то ваша цель осуществима.
4. Сформулируйте вашу цель поконкретней, избегая общих слов, выражений. Таких как «Хочу быть счастливым человеком!».
5. Как окружающие узнают о ваших переменах? Напишите. Укажите фамилии людей, которые важны вам в этом контексте.

6. Для чего вам нужны эти изменения? Задайте себе вопросы о том, что дадут изменения вам, а, может быть, это нужно, чтобы что-то доказать другим или какого-то наказать.
7. Сделайте язык контракта простым и доступным.
8. Продумайте, какая будет цена за достигнутое вами изменение! Вы по-прежнему хотите измениться?
9. Напишите 5 реальных действий, которые приведут к достижению поставленной цели. Выберите те, которые вы сможете осуществить в течение ближайшей недели.
10. Напишите список людей, которые могут помочь вам в ваших изменениях.

Важно обратить внимание на то обстоятельство, что договоры с самим собой мы заключаем каждодневно, однако не осознаем этого. Контракты: встать без будильника, не опоздать на встречу, придерживаться сегодня разгрузочной диеты. Контракты могут быть долгосрочными и также не осознаваться нами. Здесь важно вспомнить о самореализуемых пророчествах. Ведь это тоже своеобразные и весьма важные контракты с самим собой. Наши планы, мечты, страхи относительно будущего реализуются, как нам кажется, сами по себе. Контракт заключен и он выполняется, даже когда не осознается!

С точки зрения договорных взаимоотношений можно рассматривать и ранние детские решения, сценарии, родительские предписания как контракты между родителем и ребенком, заключенные в раннем детстве, как способ выживания ребенка и исполнение ожиданий родителей. Они могут быть позитивными: «Ты будешь настоящим доктором!». А могут быть и трагическими — «Умри», «Не думай», «Не радуйся».

Контрактные аспекты супружеских отношений

Рассмотрим контрактную систему с позиций концепции коммуникаций. Известно, что существуют два вида взаимоотношений: формальные и личные. В формальных отношениях четко прописана или устно проговорена контрактная

система отношений, которая основывается на конкретных правах, обязанностях, сферах действий, результате и сроках выполнения контракта. При нарушении условий контракта партнеры расстаются, контракт аннулируется. Например: заключение контракта при поступлении на работу, на определенную должность, с определенными функциями, обязательствами, оплатой труда, вознаграждением и условиями расторжения контракта.

В личных отношениях в нашей ментальности контракты не заключаются явно, но существуют на скрытом, часто неосознаваемом, психологическом уровне. Например, брачный контракт, который у нас пока еще не прижился как массовое явление. На явном, социальном уровне, его попросту нет. Вместе с тем он всегда существует на скрытом, психологическом, уровне. При венчании молодые заключают контракт с Богом, при этом очень жесткий, не оставлять супруга ни в печали, ни в болезни, ни в радости, ни в горе и прочее.

Итак, в личных отношениях контракт не выводится на уровень осознания и обсуждения партнерами. И здесь каждый участник может формировать свой, совершенно особый контракт. А значит и ожидания участников взаимодействия могут весьма отличаться друг от друга. Что обычно приводит к непониманию, конфликтам и разочарованию. Смешивание формальных и личных отношений, не озвученные психологические контракты, создают почву для манипуляций, психологических игр. «Сделай по дружбе» — метафора таких отношений.

Известно, что в анализе существуют 4 уровня анализа ***(диагноза): социальный, поведенческий, исторический, феноменологический.***

Анализ контрактов можно также провести с использованием этих 4 уровней.

Например, рассмотрим брачный контракт.

1. Поведенческий уровень — регистрация в загсе, венчание в церкви, заключение юридического брачного контракта.

2. Социальный (психологический) — чаще всего не проговаривается между партнерами, он включает ожидания каждого относительно совместного будущего, мечты, фантазии, психологические игры, совмещения женского и мужского сценариев.
3. Исторический — у каждого из супругов есть своя родительская семья со своей историей семейных взаимоотношений, со своим семейным сценарием. Каждый имеет свои семейные представления о роли мужа, жены в семье, об их обязанностях. И эти модели семьи зачастую не только отличаются, но даже входят в конфронтацию у молодых супругов.
4. Феноменологический — у каждого из супругов есть свой личный уникальный опыт (сексуальный, партнерский, романтический, травматический). У одних это только отношение с противоположным полом. У других — опыт прежнего супружества или даже супружеств.

Анализ контрактов позволяет прояснить причину дисгармонии в семье. Рассмотрим примеры. Жених — подающий надежды студент, умный, веселый, душа компании, гордость преподавателей. Невеста — красивая, мягкая, добрая, трудолюбивая. Мать жениха — добрая, мягкая, трудолюбивая женщина. Отец — умный, талантливый, страдает алкоголизмом. У невесты только мать, отец оставил семью в раннем детстве дочери. На социальном уровне контракт звучит так — «мы любим друг друга и будем счастливы, так как имеем все качества необходимые для успеха». Контракт жениха на скрытом уровне — «Ты будешь мне второй матерью», а контракт невесты — «моя жизнь будет вечным праздником рядом с таким мужчиной, как ты». Свадьба... Через 10 лет совместной жизни. Муж пьет, однако успешен в карьере, вокруг него вечный праздник пьяной компании. Жена терпеливая, трудолюбивая, как мать для своего мужа, и от праздника ей остается только тяжесть похмелья мужа, грязь и обида. Все контракты выполнены!?

Семейная пара, прожившая в браке более 20 лет. Романтическая любовная история лежит в основе этого брака. Социальный контракт этой пары, заключенный на Взрослом уровне, — «мы будем вместе всегда». Скрытый, психологический уровень — «мы — одно целое. Когда я один (одна) — мне страшно». Этот контракт заключен Детскими эго-состояниями супругов. Когда они вместе — им хорошо, только уровень внешнего комфорта низкий. Муж начинает социальную активность, которая приносит материальные и моральные блага. Он меньше уделяет времени жене, часто ездит в командировки. Муж меняется, нет прежней близости. Социальный контракт выполняется, — они живут вместе, так же вроде бы любят друг друга. Но психологический контракт нарушен. Ребенок жены испытывает выраженный дискомфорт и тревогу. Муж возвращается к прежней жизни. Бизнес медленно угасает, деловые связи рушатся, обязательства не выполняются. Ребенок жены успокаивается, и в семье на некоторое время устанавливаются благополучие и взаимопонимание. Затем уровень внешнего комфорта опускается ниже привычного. И жена вновь стимулирует супруга к поиску дополнительных доходов.

Терапевтическая работа с брачными контрактами успешна, когда терапевт использует элементы анализа, например, такие как анализ структуры личности супругов, анализ взаимодействий.

Рассмотрим пример. Пара, прожившая в браке 6 лет, пришла на терапию по поводу развода. Жена Лера, ей 36 лет. Преуспевающая женщина, имеющая собственный бизнес. Активна и самостоятельна. Муж Данила, ему 30 лет. Он занимается наукой. Он талантливый ученый, востребован. Инфантилен.

Поведенческий диагноз: на основе наблюдения за поведением человека, за тоном его голоса, жестами, мимикой терапевт делает выводы о предпочтительных эго-состояниях, которыми пользуются супруги при взаимодействии и выполнении брачного контракта. Предпочтительные эго-состояния

Леры — Взрослый и Родитель. Голос ровный, мимика и жесты уверенные, спокойные. Фразы: «Я знаю, что нужно сделать». «Верно». «Так нельзя». «Это нам не подойдет, надо вот так, доктор». «Сиди спокойно, не нервничай».

Доминирующие эго-состояния Данилы Детские — переходы от Адаптивного Ребенка к Спонтанному. Он непоседлив, руки постоянно в движении. Он много вздыхает, говорит прерывисто, захлебываясь. Фразы: «Я чувствую». «Мне кажется». «Я не знаю, как поступить правильно». «Мне стыдно». «Я уже большой».

Когда они поженились, то мама Данилы передала его Лере «из рук в руки». Больших изменений в связи с женитьбой он не испытал. О Даниле по-прежнему заботились и создавали условия для занятий любимой наукой. Ритуалы новой семьи мало отличались от привычных, родительских. Он стал «сыном своей жены».

Социальный диагноз: в основе социального диагноза эго-состояний лежит положение о том, что люди обращаются ко мне из эго-состояния, которое дополняет мое эго-состояние. Например, Лера предпочитает обращаться из Родителя, ответ Дмитрия чаще всего из Ребенка. Адаптивный Ребенок Данилы отвечает Контролирующему Родителю Леры. Эти транзакции были параллельными и продолжались достаточно долго, пока Данила не стал их пересекать транзакциями Взрослый — Взрослый. Симбиотические отношения были нарушены.

Исторический диагноз. Терапевт задает вопросы о детском возрасте клиентов, о родителях, значимых фигурах, о принятых в их семьях стилях взаимодействия между мужчиной и женщиной, между супругами. Ответы позволяют оценить, например, способы реагирования на стрессовые ситуации, на давление со стороны авторитетных фигур, на адаптацию и получение одобрения, на отстаивание своих позиций и границ. Данила адаптировался с детства, используя успехи в учебе, затем в науке. Этот способ позволял избегать конфликтных ситуаций и сложностей во взаимодействии. Способствовал со-

зданию уютного мирка. «Мальчик занимается, не мешайте. Не отвлекайте. Он талант». Женские фигуры в семье (мама и бабушка) защищали его и охраняли. Отец быстро бросил попытки сделать из сына мужчину. Защищался Данила, используя пассивное поведение — уход. Он избегал ситуаций и людей открыто-агрессивных, опасных.

Лера получала одобрение в семье, заботясь о младшем брате и помогая маме по дому. Она отличалась недетской рассудительностью и прагматизмом. Мать была лидирующей фигурой в семье, отец занимал подчиняющую, молчаливую позицию. Лера в детстве активно и агрессивно защищала своего брата. Опыта собственной защиты нет. Она не чувствует нарушения своих границ и не придает значения факту нарушения. Однако может активно защищать позиции своей фирмы.

Феноменологический диагноз. «...Феноменологическая достоверность достигается лишь тогда, когда индивид может прожить все вновь... с полной интенсивностью и незначительными отклонениями» (Эрик Берн). В супружестве и Данила и Лера повторяли и проживали с большой достоверностью опыт, полученный в родительских семьях. И все повторилось бы вновь, если бы Данила не «повзрослел». Он стал испытывать дискомфорт от симбиоза с женой. На работе он был авторитетным специалистом, его уважали, его мнение ценилось. Он был уверенным и активным. Приходя домой, он вновь попадал в атмосферу родительского дома, где он был мальчиком. Вместе с тем он уже вырос и повзрослел. Старые границы стали жесткими и ограничивающими. Любые попытки изменить отношения с Лерой приводили к скандалам. Когда он начинал говорить о своих чувствах, она его не понимала, и это было искренне. «Ну, скажи, что у тебя другая женщина. Я пойму». «Почему ты задыхаешься? Разве плохо, когда стабильность, и жизнь распланирована на десятилетия?» «Какие друзья? У нас уже три года никого не было. Тебе надо работать». Их первоначальный контракт был выполнен в полной мере. Однако те

изменения, которые во времени происходят с каждым из супругов, требуют корректировки или коренного пересмотра брачного контракта. Если пара гармонична и их отношения построены на равенстве, то брачный контракт изменяется и корректируется парой согласно новым потребностям. Если же отношения между супругами построены на Детско-Родительском симбиозе, то может наступить момент «кризиса роста». Когда один из супругов вырастает из тесных объятий симбиотических отношений и стремится к независимости или изменению брачного контракта.

Итак, проведя анализ контрактов, мы можем предложить паре следующие действия: проговорить желания сторон и конечный результат; заключить открытый контракт, где скрытый психологический уровень будет аналогичен поведенческому.

Завершая разговор о контрактах, важно отметить, что эта находка транзактного анализа сегодня является важной для успешной работы психотерапевтов многих направлений и школ. Да и сам анализ содержит в себе мощный потенциал развития! Вместе с тем полные и объемные терапевтические контракты будут достаточно медленно прививаться в нашей стране. Договорные отношения для нас пока не очень привычны. Только некоторым клиентам уже сегодня можно предложить письменный контракт, составленный по всем правилам. Многим приходится предлагать устный контракт. В других случаях элементы контракта и терапевт, и клиент могут фиксировать в своих записях. Важно, что мы постоянно движемся к полным контрактам в терапии и консультировании.

Глава 9
Учение о сценариях жизни

Введение в сценарии

Неосознаваемый план жизни получил название жизненного сценария.

Легко можно представить, что свой жизненный цикл проживают не только люди, но и семьи, группы, организации, города, государства, культуры, вся планета.

Жизнь каждой личности — это единственная в своем роде драма, которая испытывает влияние более широких сценариев: семейных, учрежденческих, районных, городских, региональных, государственных. Взаимодействие жизненных сценариев влияет на жизнь каждого человека и в результате развертывается в историю народов. Более того, по мнению Дж. Кэмпбелл (1997), в своих жизненных проявлениях индивид только частично, в общих чертах представляет целостный образ человека. Целостность — полнота человека — заключена отнюдь не в отдельном лице, а в обществе как едином целом. Индивид может быть только его членом — органом. Сообществу, к которому он принадлежит, человек обязан своим образом жизни, языком своих мыслей и общения, идеями, которыми он живет; к прошлому его общества восходят те гены, которые создают его тело. Отважившись отмежеваться, будь то в действиях, помыслах или чувствах, он отлучается от самих источников своего существования.

Сценарий личности может более или менее гармонировать с другими, более общими сценариями. Тогда человек,

возможно, проживет долгую и спокойную жизнь. Когда же сценарий личности входит в постоянное противоречие с более общими сценариями, жизнь человека превращается в тяжелую борьбу, становится короткой и ненадежной.

Сегодня в нашем обществе сложилось или интенсивно развивается несколько самостоятельных субкультур. Они могут существовать автономно, могут игнорировать друг друга, конфликтовать или сотрудничать.

Человеку важно жить в своей субкультуре. Попадание во враждебную субкультуру может привести к драматичному результату. Важно максимально быстро диагностировать враждебную субкультуру и покинуть ее. Убежищем для человека зачастую является семья. Помощь может оказать и организация, где работает человек.

Организации, как и личности, могут иметь успешные, банальные и неуспешные сценарии. У них есть история, мифы и легенды, прошлое, настоящее и будущее. У них есть свои Родительские послания, этика, правила. Есть Взрослые технологии и стратегии решения проблем. Есть Детские развлечения, любопытство, мечтательность. У каждого из этих состояний есть свой энергетический уровень, свой ритм жизни.

История организации не всегда начинается с даты ее регистрации. Часто история начинается с поступка значимого героя. Последующие герои продолжают историю, неся прежнюю миссию или давая новый смысл и энергию организации и отдельным ее группам.

Все сказанное об организациях относится и к городам. И к целым народам. Так, когда-то народы Западной и Восточной Европы разделились на две части. Народы Западной Европы стали жить, опираясь на законодательство. Тогда как народы Восточной Европы — жить, руководствуясь «велениями сердца». Сегодня различия в сценариях этих народов весьма очевидны. Впрочем, это отдельная тема. Нас больше интересуют сценарии человека.

Сценарный процесс

«Сценарий вашей жизни уже написан вами. Вы начали писать его, едва родившись, а к четырем годам определили основные моменты его содержания. К семи годам вы внесли все существенные детали, а с семи до двенадцати совершенствовали его, добавляя отдельные положения. В юношеском возрасте вы усовершенствовали ваш сценарий, придав ему реальные черты» (Ян Стюарт, В. Джойнс, 1996).

Идея о том, что детские впечатления оказывают сильное влияние на поведение взрослых людей, является центральной во многих направлениях современной психологии. Отличительной чертой анализа является то, что ребенок сам формирует свой план жизни, а не является жертвой обстоятельств и детских травм (см. рис. 15).

Итак, сценарий — это неосознаваемый план жизни. Он представлен в форме драмы с началом, серединой и концом.

Сценарий ведет к развязке, кульминационной сцене, ради которой и разыгрывается спектакль жизни. Это не обязательно конечная сцена смерти.

Сценарий подкрепляется родителями вербально и невербально. С первых минут жизни родители передают ребенку послания, на основе которых формируются представления ребенка о себе, мире и других, так называемые сценарные послания. Ребенок сам принимает решение о сценарии, так называемое раннее решение, без тщательного обдумывания, под действием чувств и эмоций. В доказательство Эрик Берн приводил пример двух братьев, которые имели послание от матери: «Вы оба завершите жизнь в психушке». В последствии

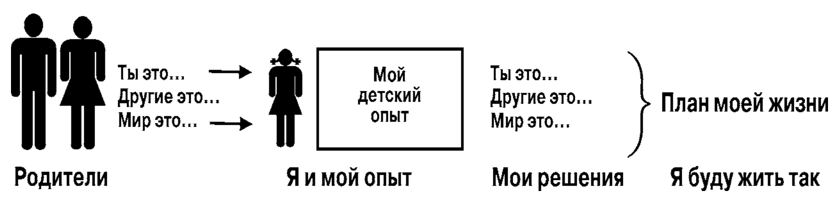


Рис. 15. Формирование сценарных решений

один из них стал хронически психически больным и постоянно находился в психиатрической больнице, другой ежедневно приходил в психиатрическую больницу, только в качестве врача-психиатра. Сценарий лежит вне пределов осознания. Это ближайшее и глубинное бессознательное человека. Во взрослой жизни приближение к детским воспоминаниям возможно через сны, фантазии, мечты, трансовые состояния.

Человек искажает собственное объективное восприятие реальности с целью «оправдания» своего сценария. Искажение происходит с помощью механизмов игнорирования, обесценивания себя, другого или мира. А также другими путями, которые мы будем обсуждать ниже.

В чем цель сценария? Адаптироваться и добиться любви и внимания со стороны значимых людей. Получить все те же поглаживания.

Для чего мы следуем сценарию всю жизнь? Цель та же — желание быть любимым, значимым. Когда-то нам это удавалось, и мы повторяем «спектакль» каждый раз, когда испытываем потребность в любви. Однако мы пользуемся устаревшими стратегиями и способами добиться желаемого.

Татьяна, женщина 25 лет, программист, разведена, детей нет. В 20 лет попытка суицида. Мать Татьяны неэмоциональный, холодный человек, постоянно занята на работе или домашними хлопотами. Когда Татьяна была маленькой то, чтобы добиться любви мамы, девочке надо было пораниться — разбить коленку, порезать палец. Вид крови заставлял маму — профессионального врача — быстро и оперативно оказывать помощь дочери. На детском языке — проявлять любовь к ребенку. Будучи подростком, Татьяна привлекала внимание матери и добивалась своего, вырезая название любимой рок-группы на своей руке бритвочкой. Когда в 20 лет у Татьяны была «несчастная любовь», она совершила попытку самоубийства. Она сидела всю ночь на подоконнике и ждала, когда мать проснется. С поломанными конечностями, вся в крови она снова была любима матерью, которая потом выхаживала Татьяну полтора года.

Сценарные решения представляют собой наилучшую стратегию ребенка с целью выживания в мире, который часто кажется ему враждебным и даже угрожающим его жизни. «Только мать может защитить меня» — решение Татьяны. «Я уверена в ее любви, когда она лечит мои раны». «Разговоры бесполезны, надо «пустить себе кровь», чтобы быть снова с ней вместе» — слова Татьяны на психотерапевтической сессии.

Сценарные решения определяют способ тестирования ребенком реальности. Сценарий принимается ребенком в соответствии с особенностями его мышления и чувств. Событие жизни взрослый человек может объяснить себе логическим построением и, поверив в это, освободиться от страха и фрустрации. Мир ребенка включает острые переживания, его эмоции аутентичны: страх, гнев, печаль, радость, боль. Его логика и язык марсианский, не из взрослого мира, они конкретны. «Уйди с глаз долой!» — говорит мать. «Чтобы мама полюбила меня, я должен умереть»,— решает ребенок.

Почему мы во взрослой жизни многократно проигрываем детские сценарные решения? Как и в детстве, мы хотим добиться любви и внимания. Однако мы пользуемся старыми стратегиями поведения. В детстве, возможно, они помогли бы выжить и адаптироваться, но у взрослого человека уже иные ресурсы, отличные от детских. Есть опыт, интеллект, знания, есть сила и энергия взрослого тела, есть социальный статус. На одной из групп родилась метафора о старом детском паттерне поведения. Собираясь в длительное путешествие по жизни, человек положил в рюкзак банки консервов как «НЗ — неприкосновенный запас» на экстренный случай. Он был во многих походах, и они спасали его от голода. Сейчас он возмужал, а возможно, даже состарился, и старые банки консервов всегда с ним, за его плечами, в рюкзаке. Однажды, когда голод был силен, он открыл одну из старых банок, но тут же выбросил, т. к. еда была несъедобной. Он носит банки до сих пор, надеясь на то, что они спасут его, как раньше. Но срок годности этих консервов давно истек!

Когда личность автономна, с хорошими навыками осознания происходящего, то расшифровка сценария — приятное занятие, т. к. сценарий изначально был сценарием победителя. Когда сценарий середняка — есть возможность улучшить свою жизненную успешность. Сценарии неудачников, особенно трагические, требуют длительного сценарного анализа, порой для того, чтобы предотвратить трагическую развязку, не осознаваемую клиентом.

Содержание сценария уникально, оно неповторимо, как отпечатки пальцев, и требует тщательного и длительного анализа. Для расшифровки некоторых сценариев вполне достаточно самоанализа.

Формула сценария

Э. Берн предложил способ анализа сценария, который называется «***Формула сценария***». Формула сценария включает пять обязательных процессов, которые должны присутствовать в поведении клиента. Наличие всех пяти процессов свидетельствует о том, что это поведение — сценарное.

Формула сценария — ранние родительские предписания (1); программа (2); подчинение, согласие следовать программе (3); важные поступки, подтверждающие подчинение (4); развязка (5).

Рассмотрим пример. Регине 40 лет, она предприниматель. Одинока. Прародители Регины из репрессированных в советское время. Ее отец 10 лет провел в детском доме, из которого его в возрасте 14 лет и двух его младших сестер забрала бабушка, вернувшись из лагеря.

Мать Регины из зажиточной семьи, которая во время войны оказалась на оккупированной территории. Все мужчины в семье погибают. Остаются только женщины и дети. Женщины «демонстрируют чудеса выживания и адаптации, поддерживая друг друга, они поднимают детей, дают всем высшее образование».

Для родителей Регины это второй брак. Она желанный

первенец. До двух лет ощущает себя принцессой, затем рождается брат, и мать тяжело заболевает, лежит по полгода в больнице. Отец отдает четырехлетнюю дочь в чужой дом, где семья бездетных пожилых людей за деньги присматривает за девочкой. Регине это не нравится, и она начинает болеть и, так же как и мать, подолгу лежит в больнице. Регина возвращается в семью в возрасте семи лет.

Ранние родительские предписания. Она отчетливо помнит родительские предписания, полученные в раннем возрасте. Мама твердо и серьезно говорила: «Ты уже взрослая», «Ты можешь все». Отец же говорил: «Не высовывайся», «Выше себя не прыгнешь». По-видимому, эти предписания были переданы по наследству родителям Регины от их родителей. Именно следование этим предписаниям позволило выжить отцу Регины в детском доме, а женщинам в материнской семье адаптироваться и вырастить детей в сложных условиях послевоенного времени. Итак, предписанием матери было: «Не будь ребенком, ты уже взрослая, ты можешь все», а отца «Не будь первой, не доверяй, не высовывайся». Невыполнение этих ранних родительских предписаний подразумевало — гибель, смерть, которые были так реальны для родителей Регины в их детском опыте. Эти детские страхи родителей давали эмоциональную окраску предписаниям, тем самым усиливая их бессознательную передачу дочери.

Программа. Ранние родительские предписания Регины были амбивалентными: «Ты можешь все», но при этом «не высовывайся, не будь первой». Программа должна была показать, какие стратегии поведения выбрала Регина для осуществления родительских предписаний. Отец говорил: «Терпи, за зимой будет лето», мать — часто повторяла: «Счастье не дается без борьбы». На этапе принятия стратегий поведения уже значительную роль играет и социальное окружение. Родительские стратегии хорошо уживались с советскими идеалами. «Будь сильной». «Пока я сильная, я

выдержу все», «Женщина должна быть сильной!», «Счастье — удел сильных личностей».

Возврат в семью в семилетнем возрасте дал возможность Регине общаться со своими родственниками. Бабушка (мать матери) любила поучать внучку: «Не важно, что с тобой происходит внутри, ты должна хорошо выглядеть, быть корректной с другими, аккуратной и опрятной». Радовать других, особенно внешним видом, — одна из важных поведенческих программ Регины. Итак, две яркие стратегии: будь сильной (терпи, борись, но не высовывайся) и радуй других внешне (при этом не будь близкой, не показывай, что у тебя в душе).

Подчинение. Регина подчиняется своей программе. Она рано выходит замуж, вскоре теряет ребенка в родах, разводится. Но об этом никто даже не догадывается в институте, где она твердая отличница. Она не доверяет подругам, не высовывается со своими бедами, она аккуратна и корректна всегда и во всем. Она не проявляет слабости к себе, не берет академический отпуск. Если она проявит слабость и станет ребенком, начнет открываться и доверять — она может просто не выдержать и умереть от горя и слабости. Она считает, что ведет себя достойно, по-взрослому, однако она во власти сценария.

Важное поведение. В 22 года Регина принимает решение заняться собственным бизнесом, это период перестройки в стране, и такой шаг требует силы и мужества. За последующие 18 лет она переживала взлеты и падения в бизнесе. На терапию она пришла с запросом разобраться в своей неуспешности. В бизнесе Регина всегда выбирала области, где от нее требовались значительные усилия (дополнительные профессиональные знания, язык, жесткая конкуренция). Когда бизнес уже налаживался, она искусственно создавала новую ситуацию борьбы («Ты можешь все», «Счастье не дается без борьбы»). Однако то, как Регина создавала эти патовые си-

туации в бизнесе, стоит рассмотреть отдельно. Это были тонкие манипуляции, интриги, где она была «серым кардиналом». Регина никогда не высовывалась, не была первой и значимой. Но именно она была автором интриги, которая поначалу приводила к успеху, и успех, кажется, нарастал... но в конце концов все довольно быстро приходило к краху бизнеса. «Не доверяй никому!» и «Не будь близкой ни с кем!», при этом «Не высовывайся!» — все отцовские предписания срабатывали и разрушали то, что Регина с трудом создавала, следуя материнским посланиям «Ты уже взрослая и можешь все». Крах бизнеса приводил к отчуждению от коллег и партнеров и давал новые возможности с трудом и усилиями строить новый бизнес. «С каждым крахом я становлюсь сильнее»,— с гордостью говорила Регина.

Аналогичное поведение и в личной жизни. Все мужчины в ее жизни были компаньонами в бизнесе. Крах бизнеса позволял Регине не становиться близкой и значимой для этих мужчин. Расставания всегда были неизбежными. Каждая последующая потеря закаляла ее и делала все «сильнее» — отчужденней, холодней, формальней.

Расплата. Эрик Берн указывает на существование четырех типов развязки сценария или наказания за следование сценарию: одиночество, истощение, сумасшествие и убийство себя или другого.

Расплата Регины — это одиночество. Она сознательно отказывается иметь детей. После первого мертворожденного ребенка она пылала желанием родить и долго методично лечилась. Наконец она стала беременеть. И каждая ее беременность завершалась абортом. Причем ее партнеры, ее возможные мужья и отцы ее будущего ребенка не участвовали в принятии решения о прерывании беременности. Им сообщалось постфактум. Регина оправдывает свое поведение тем, что этот мужчина не достаточно силен, чтобы поддержать ее с ребенком в дальнейшей жизни. Замужество Регина рассматривает как недостойное для себя, силь-

ной женщины, существование, оценивая его как финансовую и эмоциональную ловушку и зависимость от мужчины.

Возможен ли выход из сценария? Как избежать расплаты? Для Регины — это полный отказ от рассмотренного нами сценария. Если анализировать семейное генеалогическое древо Регины, то появление такого патологического сценария произошло под воздействием внешних социальных событий, которые вызвали перестройку семейного родового сценария. Война, оккупация, детский дом — внешние причины, которые заставили семьи искать новые стратегии поведения и адаптации. Именно они помогли выжить, но для Регины это чужие, устаревшие средства выживания, «протухшие консервы» из семейного «Неприкосновенного Запаса».

До революции, со слов Регины, «в семейных преданиях зафиксированы только страсти по поводу любви и наследства. До замужества все девушки вели беззаботный образ жизни. Получали хорошее воспитание и образование. Главное для девушки — это хорошо и счастливо выйти замуж, а потом иметь хороший дом и здоровых детей. Меньше 7 детей не было никогда». Мощные социальные влияния привели к коренному изменению сценария этой семьи.

В своей терапевтической работе со сценариями мы используем метафору дерева. На сценарном родовом дереве Регины много ветвей и почек. Мы сами выбираем, в каком саду нам жить. Решение принимается ребенком в детстве. Взрослый же может, обрезав старые, больные ветки, дать жизнь новым росткам. А теперь вернемся к сценарному процессу.

Образцы сценарного процесса

Анализ жизненных сценариев выявил удивительный факт — существует ограниченное количество способов проживания сценария. В современном анализе известно шесть способов проживания сценария, которые названы паттернами или образцами сценарного процесса.

Они универсальны для любого пола, возраста и даже национальной культуры. Эрик Берн проиллюстрировал каждый способ темой из древнегреческих мифов.

«Никогда»

Иллюстрируется мифом о Тантале. Сын Зевса Тантал как любимец богов был удостоен чести посещать собрания и пиры на Олимпе. Однако он прогневал богов (по одной из версий мифа, разгласил людям тайные помыслы Зевса, по другой — похитил со стола богов нектар и амброзию и угощал ими людей), за что был жестоко наказан. Низвергнутый Зевсом в Тартар (область Забвения — самая жуткая часть в царстве мертвых), он стоял в воде, но не мог утолить жажду. Над ним висели ветви с плодами, которыми он не мог насытиться. Вода отступала, когда он собирался напиться, ветви отодвигались. Когда он протягивал к ним руку. Отсюда выражение «Танталовы муки» — означающее нестерпимые страдания из-за невозможности достичь близкой и желанной цели. Древнегреческий философ и ученый Аристотель (384—322 гг. до н. э.) в сочинении «О небе» рассказал о человеке, который, несмотря на голод и жажду, находясь на одинаковом расстоянии от пищи и воды, продолжает оставаться на прежнем месте, не решаясь протянуть руку ни к тому, ни к другому. Аналог «буриданов осел» (Жан Буридан, XIV век), который не может выбрать между двумя одинаковыми охапками сена, и поэтому обречен на голодную смерть. Такое поведение означает крайнюю степень нерешительности и безволия в выборе. Вы никогда не будете способны делать то, что вы больше всего хотите делать или получить. Вы не сможете закончить то, что вы начали, независимо от того, как усердно вы трудитесь и интенсивно желаете. Например: человек утверждает, что хочет выучить иностранный язык или защитить кандидатскую диссертацию, описывает, сколько у него возможностей и желаний. Однако он ничего не делает, чтобы достигнуть желаемых целей. Речь таких людей постоянно переполнена слова-

ми об их желаниях и о трудностях в их достижении. Например, одинокая женщина средних лет постоянно говорит о желании иметь семью, ребенка, однако ничего не предпринимает для этого. Ее круг общения ограничен сотрудниками по работе и соседями, все выходные она проводит дома одна, она не посещает мест, где можно познакомиться с мужчинами. Она рассуждает, что можно ребенка усыновить, но как же без отца его воспитывать. «Долгоиграющая пластинка» — позволяющая ей оставаться на прежнем, удобном и привычном месте. «Я никогда не получаю того, чего больше всего хочу!» Удивительны сны людей с таким способом проживания сценария. Например, Олег 35 лет, имеет высокооплачиваемую работу, но не интересную для него. Очень любит преподавать и бесплатно работает в вузе, проводя много времени со студентами, выезжает летом с ними в экспедиции в счет отпуска. У него уже много лет жена и любовница, каждая из которых требует определенности в отношениях. Уже много лет ему снится один и тот же сон. Одновременно приходящие на перрон две электрички, идущие в одном направлении и приходящие в пункт назначения в одно время. Необходимо сделать выбор между ними. Обе стоят всего минуту. Сон постоянно обрывается на одном и том же месте — двери начинают закрываться. Олег просыпается в «холодном поту», так и не сделав выбор ни во сне, ни в жизни.

«Пока не»

Второй способ проживания сценария называется «Пока не». В его основе лежит миф о подвигах Геракла (Геркулеса у римлян). Сын Зевса и царицы Алкмены, Геракл обладал необыкновенной физической силой, совершил 12 подвигов на службе у царя Эврисфея. Совершая подвиги, Геракл прошел через всю Европу и Африку (Ливию) и в память о своих странствиях соорудил одно из 7 чудес света — две горы на берегах Гибралтарского пролива — Геркулесовы столбы. В античные времена у Геркулесовых столбов проходила грани-

ца мира, известного людям. Поэтому существует выражение «дойти до геркулесовых столбов» — что означает «дойти до последней точки, до предельной черты». «Геркулесов подвиг» — означает невероятно трудную и тяжелую работу, требующую огромных усилий. Однако награда равноценна — стать богом, бессмертным и жить на Олимпе. Девиз этого паттерна — Вы не можете иметь награды, пока вы не заплатили за нее высокую цену. «Пока что-то не случится, добра не жди». Вы не можете испытать радости, пока сполна не настрадались. Вы не сможете радоваться и отдохнуть, пока не выполните вашу работу. Существует многочисленное количество вариантов этого сценарного поведения, но в каждом мысль о том, что ничто хорошее не наступит до тех пор, пока что-то менее хорошее не закончится. Пример: «Я должен до конца понять себя, прежде чем смогу измениться»; «Жизнь начинается после сорока»; «Когда я выйду на пенсию, то смогу путешествовать»; «В этой жизни надо терпеть, но мне воздастся по заслугам в Раю»; «Пока не вышла замуж, то и не мечтай»; «Вот кончишь институт, то делай что хочешь, пока — нет». Проживается паттерн в течение как короткого, так и длительного времени. Например, мать считает: «Вот дети вырастут, и я вздохну с облегчением, займусь любимым делом» — длительное проживание. И вместе с этим короткое — «Я буду смотреть сериал, вот только вымою посуду». Для людей верующих — отдохнуть можно в Раю, при коммунизме, в другой жизни, а сейчас надо успеть — отработать грехи, терпеть и не грешить, или терпеть во имя светлого будущего последующих поколений. Это часто встречающийся паттерн у трудоголиков — «Отдохнем в могиле». «Белка в колесе». Построение фраз речи у людей с таким паттерном тоже специфическое. Они часто используют вводные предложения: «Я говорил жене — имей в виду, то же я сказал и дочерям, старшей и младшей, — домом надо заниматься, а не глупостями!». Он прерывает себя, чтобы вставить еще одну, две фразы, он должен успеть как можно больше. Девиз: Прежде чем отдохнуть, я должен успеть сделать все! Отдых надо зас-

лужить, и чем тяжелее ты трудишься, тем выше будет награда. Например, Ирина всегда была отличницей в школе, институте, общественницей, участвовала во всех кружках, собраниях и на первых ролях. Она делала это искренне, с полной отдачей. Но не испытывала радости от достижений. «Так должен трудиться каждый. Это нормально». Сейчас она директор торгового центра. Она не имеет выходных, ее рабочий день не нормирован. В ее кабинете есть диван, где она спит почти каждую ночь. Муж привык. В такой жизни ее устраивало все, за исключением часто повышавшегося артериального давления. И когда высокое давление уже не реагировало на самые современные лекарства, врач-кардиолог направила Ирину на консультацию к психотерапевту. Прошло достаточно много времени, прежде чем Ирина смогла позволить себе уверенно выполнять свой терапевтический контракт. Ее психотерапевтический контракт был такой — работать только 4 дня в неделю и уходить домой в 17.00. Важно то, что ее успехи в бизнесе еще более возросли. Кроме того, Ирина теперь знает, какую и от кого награду она должна получить за свои труды. И ее жизнь наполнена большими и малыми наградами.

«Всегда»

В его основе миф о пряхе Арахне. Из всех людских грехов, которые вызывают у богов раздражение, худший — высокомерная гордыня. Она побуждает людей вызывать богов на состязания и даже пренебрегать ими. Одной из таких неразумных смертных была Арахна — простая крестьянская девушка, но очень хорошая пряха. Она славилась по всей Греции мастерством прясть и ткать. Искусства прядения и ткачества изобрела богиня Афина. И вот Арахна вызывает богиню Афину на состязание. Богиня посмеялась над вызовом смертной и не откликнулась, за что поплатилась уменьшением количества жертвоприношений в своих храмах. Тогда богиня, всегда рассудительная и терпеливая, раз-

гневалась. Афина спустилась на землю и предстала перед Арахной, вызвав ее на состязание. Состязание началось. Арахна оказалась достойной соперницей. Афина была восхищена ее мастерством. Все бы закончилось хорошо, если бы Арахна не начала высмеивать Афину и хвастаться, что прядет лучше самой богини. Тогда Афина, взглянув на Арахну, сказала: «Если ты прядешь лучше всех, так делай это всегда». И Арахна превратилась в паука... Человек, имеющий сценарный паттерн «Всегда», часто задает себе вопрос: «Почему это всегда случается со мной». Например, девушка, выросшая в алкогольной семье, будет неоднократно выходить замуж, при этом каждый раз выбирая себе в мужья — алкоголика. Одним из вариантов поведения является сохранение первоначального неудовлетворительного положения вместо того, чтобы достигнуть лучшего. Речь таких людей путанна, как паутина Арахны. Они начинают фразу, говоря об одном, затем, прерывая фразу, перескакивают на другую, забывая первую, и так их мысль перескакивает с одного предмета на другой. «Я зашла к тебе для того, чтобы, да кстати, по дороге к тебе встретила нашу старую подругу... помнишь, как мы в школе с ней... да между прочим у меня сегодня радость, ты сказала, что не повезет. А тут такое началось... просто ужас». Сценарный процесс «Всегда» отражает убеждение: «Я должен всегда оставаться в той же самой ситуации, не меняя ничего в ней». Например, всегда оставаясь в паутине, которую я хорошо плету. Или в алкогольной среде, которая мне так хорошо знакома с детства.

«После»

Цицерон в сочинении «Тускуланские беседы» поведал о древнем придании про сиракузского тирана Дионисия Старшего (432—367 гг. до н. э.) и его царедворца Дамокла. Завидуя властелину, Дамокл всем говорил о нем как о счастливейшем из людей. И тогда Дионисий решил проучить Дамокла, повелев повесить над его головой во время пышного пира

острый меч. Этот меч держался на одном конском волосе. Правитель объяснил всем присутствующим, что меч — символ постоянных опасностей, которым он, Дионисий, подвергается. Выражение «Дамоклов меч» — символ грозящей опасности, отсюда — «висеть на волоске», «быть на волоске от смерти». Девиз: «Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду заплатить за это». «За сладкую жизнь надо платить». Речь человека с таким сценарием имеет слова «после», «но». Например: «После свадьбы, начинаются будни семейной жизни»; «Да, вечеринка класс, но завтра голова будет раскалываться», «Это тебе горькие плоды после сладкой жизни», «Сладкую ягоду рвали вместе, горькую — я одна». «Да, но» — излюбленный оборот и любимая психологическая игра людей, чей сценарный паттерн «После».

Люди со сценарным паттерном «После» склонны к пессимизму, самозапугиванию, к «сбору мухоморов». Представьте, что в лесу растут съедобные грибы и несъедобные. Оптимист ищет съедобные грибы и радуется каждому новому. Вечером он поджарит их и продлит удовольствие. Пессимист собирает только мухоморы. «Да, хорошо провели время в лесу, только грибы оказались все ядовитыми», — скажет человек со сценарием «После». «Хорошо, что вы их не ели», — скажет оптимист. «Да, но мог бы уже с вами и не разговаривать», — скажет человек со сценарием «После».

«Папа, я твой сын. Я всего добился в жизни, как и ты, папа», — говорит отцу сорокалетний сын, по-прежнему ищущий похвалы от отца. «Сходство, конечно, есть. Но полной уверенности, что ты мой сын — я тебе дать не могу, сынок», — отвечает «добрый папа» со сценарием «После».

Сценарный паттерн «После» вынуждает быть все время настороженным и не расслабляться, ведь «Аннушка уже разлила масло», кирпич на крыше уже плохо держится, и смерть с косой ходит где-то рядом. Люди с таким сценарием не ищут способов, с помощью которых можно предотвратить негативные последствия. Они пассивны. Их цель — самозапугивание.

«Снова и снова» (Почти)

Коринфский царь Сизиф за многочисленные свои грехи (хвастовство, корыстолюбие, хитрость) был наказан богами: в загробном царстве он был осужден выполнять вечную, мучительную работу. Он вкатывал на гору камень, который, едва достигнув вершины, скатывался вниз, и Сизиф вынужден был все начинать сначала. Бесконечная, тяжелая и бесполезная работа — наказание за грехи в прошлом. Девиз: «Я почти сделал это, но не до конца!». Ю.М. Лужков в книге «Закон Паркинсона по-российски» называет это качество недоделывать до конца национальной русской чертой. Чуть-чуть недоделать, чтобы потом переделывать или вечно ремонтировать. В пример он приводит известные швейные машинки «Подольск», которые не шьют, но если детали подточить, то все замечательно работает. «Качество — это когда сделано на 100%». Вот реальные примеры. Денис читает книги, но много раз бросает, не дочитав до конца. Ксюша хорошо учится в течение четверти, за четверть выходит «5», но контрольную пишет на «2», четвертная — «4», Катя моет посуду, но оставляет пару недомытых ложек. Примеры демонстрируют паттерн сценарного поведения «Почти — тип 1». Вариант второй «Почти — тип 2» характерен для людей, которые вкатили свой камень на вершину, но, не останавливаясь, сразу же ищут очередную вершину повыше и продолжают свое бесконечное движение. Такие люди не чувствуют, что они уже на вершине. И это повторяется бесконечно. Виктор хорошо закончил школу, институт, защитил диссертацию, одну, вторую. Он уважаемый член профессионального сообщества. Несмотря на зависть коллег, Виктор не считает, что чего-то достиг, и продолжает профессиональный рост. Это требует еще большего напряжения сил, у него совсем не остается времени на общение с друзьями, на отдых и развлечения. Речь людей со сценарием «Почти» имеет особенности. Основная тема разговора прерывается, иногда резко иными темами, которые договариваются до конца. Например, чита-

ется лекция студентам по узкой профессиональной теме, вдруг она резко прерывается, без ассоциативных связей, темой о предстоящих мероприятиях, которые произойдут через 5—6 месяцев, например на каникулах. Кроме того, человек со сценарием «Почти» может сделать ряд положительных высказываний, за которыми следует отрицательное, например: «Белые ночи на пароходе просто замечательны. Однако комары кусают, да».

«Вознаграждение за открытость»

Этот сценарный паттерн описывается мифом о Филемоне и Бавкиде, благочестивой супружеской паре из Фригии. Однажды селение, где они жили, посетили Зевс и Гермес под видом странников. Ни один дом в селении не открыл перед ними дверь, кроме бедной четы Филемона и Бавкиды, которые приютили путников и накормили, отдав последнее. Боги покарали всех жителей селения, затопив их дома. Уцелела только хижина Филемона и Бавкиды, ставшая позднее храмом, жрецами которого стали супруги. Они жили счастливо и умерли в один день, превратившись в деревья, растущие из одного корня. Раньше мы делали все сами, а теперь только смотрим, как все происходит само собой. Для этого сценарного паттерна характерно наличие «точки переключения», границы раздела. Человеку с открытым сценарием время после этого момента представляется пустотой. Например, Анна — мать троих детей, которые уже выросли и покинули дом. Она с облегчением вздохнула: «Теперь наступило мое время!». Спустя месяц Анна чувствует себя заброшенной, ненужной, растерянной. Она ждет внуков, чтобы вновь хлопотать, заботиться и быть нужной. «Открытый конец» может проживаться как кратковременно, так и длительное время. Например, люди, которые ставят перед собой только кратковременные, тактические цели, достигнув результата, мечутся и не знают, что делать дальше, пока не найдут новую, также тактическую задачу.

Девиз: «Достигнув цели, я не знаю, что делать дальше». Яркий пример сценария с открытым концом в моей практике наблюдался у Марины, активной преуспевающей женщины 40 лет. Марина из маленького сибирского городка хотела любыми путями остаться в Москве после окончания вуза. Москва привлекала своими возможностями. Тактическая задача была выйти замуж за москвича и пользоваться возможностями столицы. Сейчас она уже пятый раз замужем. Каждый последующий избранник предоставляет все более высокие возможности. Интерес к семейной жизни у Марины исчезает через несколько месяцев после очередной свадьбы. Интервал до нового замужества воспринимается как пустота, амнезия («Это было не со мной»), со временем забывается предыдущая семейная жизнь, и все начинается с чистого листа. Интересно то, что, будучи здоровым человеком, она забывает друзей, события, яркие переживания тех лет, с трудом вспоминает имена своих мужей.

Каждый человек проявляет все шесть паттернов сценарного процесса. Но один из них обычно доминирующий. Существуют типичные комбинации двух паттернов. Например, «Почти — тип 2» и «Пока не», что было в примере с Виктором. Его девиз: «Я не могу отдохнуть, пока не достигну вершины. Но я никогда ее не достигну, так как впереди всегда будет следующая, еще более высокая». Обратимся к психотерапии.

Самоанализ и психотерапия сценарных паттернов

Можно предложить следующие этапы самоанализа сценарных паттернов.

1. *Выявление.*
2. *Осознание и разрешение не следовать сценарному поведению.*
3. *Контроль с целью не повторять сценарного поведения.*

Остановимся на разрешении не пользоваться сценарным паттерном. Для каждого из них существует свое разрешение.

И терапевт — на период терапии значимая родительская фигура — дает клиенту разрешение не следовать старым сценарным паттернам. Одновременно терапевт дает поддержку и заботу Детскому эго-состоянию клиента, так как клиент обычно испытывает неосознаваемый страх быть наказанным за новое поведение. И терапевт стимулирует Взрослое эго-состояние клиента к анализу, осознанию старых деструктивных сценарных паттернов и принятию ответственности за новое решение. Таким образом, терапевт учитывает в своей работе все эго-состояния клиента, поощряя и давая поглаживания за продвижение к новой цели — жизни без сценария. Здесь уместно вспомнить материал из главы про особенности поглаживаний для каждого эго-состояния.

Если вы решили заняться самоанализом, то разрешение будете давать себе сами. Это трудная работа. Без проигрышной стратегией будет активная поддержка всех трех эго-состояний, банк поглаживаний и поощрения нового поведения. Будьте щедрыми, учитесь праздновать победы своих достижений.

Какие существуют разрешения? Например, для сценарного поведения «Пока не» разрешением будет девиз — «Жить и радоваться сегодня, не ждать окончания работы». Находить радость в каждом шаге, мгновении, которые приближают вас к цели». Для сценарного паттерна «После» разрешением будет — «Жить и радоваться сегодня, разрешив себе также радоваться и завтра». Для «Никогда» разрешение наступит, когда клиент определит, что он действительно хочет, и последовательно будет идти к цели. Конкретизировать цель и планомерно идти к ней.

Для сценарного паттерна «Всегда» разрешение будет в осознании, что не следует повторять одни и те же ошибки и пора измениться. Для «Почти — тип 1» — Доводите дела до конца! При этом очень важно учить клиента вознаграждать себя за полученный результат, не игнорировать свой успех. Разрешением для сценарного паттерна «Почти — тип 2» будет разрешение радоваться любому достигнутому успеху, каждому шагу, усилию. Не стремитесь к новой цели, не добив-

шись предыдущей. Ощутить радость победы, насладиться ею без обесценивания результата. Если клиент имеет сценарный паттерн, который называется «Сценарий с открытым концом», то это подарок для клиента и терапевта. Можете создавать конец, так как его пока нет.

При индивидуальной и групповой работе мы часто используем трансовые техники, которые позволяют визуализировать желаемое состояние, поведение и «пожить в новом облике». Обычно мы предлагаем клиенту выбрать паттерны, которые подходят для него. Предлагаем использовать фантазию, творчество, интуицию и найти от трех до пяти новых типов поведения, отличных от сценарного. Подробно обсуждаем их. Просим запомнить. В трансе мы воссоздаем знакомую для клиента ситуацию, где он вел себя согласно старым моделям, под влиянием сценарных паттернов. Затем в тексте речи терапевта появляются слова, которые характеризуют новые стили поведения, предложенные ранее клиентом. Клиенту предлагается понаблюдать со стороны, что происходит, когда он начинает вести себя по-иному, по-новому. Терапевт говорит: «Пофантазируйте, покрутите картинку знакомой ситуации. Посмотрите, что нового происходит, послушайте, что говорите вы, ваши партнеры, почувствуйте свои новые ощущения, эмоции, настроение, посмакуйте новый вкус измененной ситуации. Делайте это, пока вас полностью не устроит новое поведение. Когда результат вам понравится и устроит, вберите эти чувства, ощущения и глубоко вдохните. Задержите дыхание, теперь медленно выдохните».

Рассмотрим пример из нашей практики. Иван Иванович известный человек в своей области. Ему 60 лет. Он вдовец. Его рабочий стаж 40 лет. Сейчас он достиг вершины карьеры. Его задача удержаться на ней как можно дольше. Это задача трудная, так как Иван Иванович имеет сценарный паттерн «Почти». Каждые 10 лет в жизни Ивана Ивановича случались события, которые его отбрасывали назад в карьерном росте. Когда он пришел на психотерапию, то отчетливо понимал, что

самостоятельно справиться с провокациями своего сценария не может. Будучи человеком равнодушным к алкоголю Иван Иванович начал замечать, что последнее время любит выпить дома в воскресные дни. В понедельник и во вторник болеет, работу выполняет плохо. И так повторяется уже больше года. Он скрывает свои пристрастия от коллег и понимает, что тайное всегда становится явным. Быть уволенным за пьянство для него является полным жизненным крахом. Иван Иванович определил желаемое поведение в будущем, как трезвое. Свободное время он хотел посвятить написанию мемуаров. Он заядлый филателист и в свободное время хотел бы составить каталог своих марок. У него есть друзья, любимая женщина, но работа отнимала много времени, алкоголь он употреблял в одиночестве, он отдалился от друзей. Сейчас Иван Иванович готов общаться более активно. Он распланировал с помощью психотерапевта с кем из друзей, чем он будет заниматься. Где и как он будет проводить свободное время с любимой женщиной. Все эти новые стратегии были подробно обсуждены и легли в основу текста транса, который проводился Ивану Ивановичу в течение всей психотерапевтической сессии по два раза в неделю. Текст состоял из банка поглаживаний и новых стратегий поведения. После десяти сессий сценарные провокации исчезли. Иван Иванович активно реализовывал новые стратегии поведения, которые были осознанно им выбраны и подкреплялись системой поглаживаний. Он освободился от сценарных провокаций, успешно построив новый жизненный курс без сценария.

Мы говорили о том, что, согласно классическим представлениям анализа, сценарии пишутся нами в детстве. Откуда ребенок, не имеющий опыта, берет столь сложные способы проживания жизни? До 12 лет ребенок проходит сложный путь воспитания и социализации с помощью родителей, учителей, значимых взрослых. Что обычно взрослые декларируют ребенку? Вне зависимости от возраста и «партийной принадлежности» родители декларируют одно и то же — пропис-

ные истины, Библейские заповеди и кодекс строителя коммунизма. Детские грехи оцениваются взрослыми мерками. Для ребенка существуют запреты — не завидуй, не хитри, не обманывай, не ленись, не будь жадным, невоздержанным. Подави гордыню, смирись. Тяжело трудись и тебе воздастся. Учись, учись и учись. В основе каждого сценарного паттерна лежит как раз метафорическое описание наказания за грех, за детский грех. Например, в сценарии «Всегда» пряха Арахна возгордилась, что она лучше богини и за хвастовство была наказана превращением в паука. В сценарии «Никогда» Тантал за невоздержанность был наказан вечными муками голода и жажды. В сценарии «После» Дамокл поплатился за зависть вечным страхом наказания. В сценарии «Почти» Сизиф наказан за греховную жизнь. Геракл в сценарии «Пока не», родившись полубогом и имеющий все по праву рождения, должен был не лениться, а доказывать свое право на наследство, а возможно, и завоевывать тяжелым трудом любовь отца, доказывая свое божественное родство с ним.

Итак, сценарные паттерны — это ответ на жесткое родительское приказание — «НЕ ГРЕШИ, А ТО БУДЕШЬ НАКАЗАН. ВОТ ТАК...».

Родительские приказания, или предписания

Мэри и Роберт Гулдинги исследовали родительские приказания (иногда их еще называют предписаниями). Напомним, что они посланы ребенку из эго-состояния фрустрированного Дитя реальных родителей. Родитель может посылать иррациональные послания своему ребенку, исходя из внутреннего чувства растерянности, гнева, беспомощности, несостоятельности. Когда родитель не в состоянии справиться со своим деструктивным состоянием и решить свои проблемы, он передает их ребенку. Например, молодая мать не справляется со своими функциями. Она устала и раздражена. Внутренний монолог ее заброшенного внутреннего Ребенка звучит в ее голове: «Все радуются малышу. А обо мне забы-

ли. Я не высыпаюсь. У меня все болит. Подарки все были для малыша, а я...». И тогда транзакции этой матери будут внешне на социальном, поведенческом уровне исходить от Родителя. А на скрытом, истинном, психологическом уровне они будут посланиями разгневанного или обиженного Ребенка. Часто предписания звучат как приказания, требующие подчинения и неукоснительного выполнения. Например, «С глаз долой!», «Чтоб я тебя не видела!». Ребенок на своем марсианском языке понимает как «Сгинь! Умри!».

Предписания могут быть и из позитивного Ребенка — «Живи, радуйся, наслаждайся! Давай делать это вместе». Итак, предписания — это скрытые транзакции, они имеют два уровня — внешний, видимый, исходящий как будто бы от Родителя, и скрытый, истинный, он исходит от фрустрированного Ребенка матери или отца.

Супруги Гулдинги определили 12 приказаний. Уильям Корнэл считает, что приказаний бесконечное множество и их можно распределить по 12 группам. Психотерапевт поощряет клиента к самостоятельному описанию родительских предписаний, работа осуществляется через озвучивание клиентом своих чувств, так как многие послания довербальные. Но если в детстве клиент не мог воспроизвести и проанализировать свои чувства и ощущения, то, пользуясь своими взрослыми ресурсами, он в состоянии это сделать «здесь и сейчас». Клиент может описать свои ощущения, чувства вербально, анализируя воспоминания, вспоминая реальные события или свои чувства, после психотерапевтических регрессивных сеансов и трансов.

«Не будь» (Сгинь, Умри)

Варианты посланий: «Не будь», то есть не будь там, где есть я. «Не живи» — либо как послание «Лучше бы ты умер», либо не проявляй себя как живой, активный — «Не живи сейчас». «Не существуй» — «Лучше бы ты вообще не родился».

Это группа смертельных предписаний. Если человек име-

ет такое предписание, то терапевт находится в трудной ситуации. С одной стороны, выполнение приказания — смертельно, с другой стороны, его невыполнение требует значительных физических и психических сил, энергии. Например, Полина родилась слабой, и ее выхаживали. Мать испытывала чувство вины за то, что ребенок болен. В первые же месяцы жизни Полины мать бросает работу и занимается ребенком. Муж уходит из семьи. На уроки в первый класс мать носит Полину в одеяле. К подростковому возрасту девочка окрепла, занялась спортом. Успешно окончила институт. Мать не вернулась к прежней работе, не смогла адаптироваться, занималась неквалифицированным трудом, хотя имела высшее образование. Со временем мать все чаще озвучивала свои чувства: «Если бы не ты, то я бы сделала карьеру, муж не ушел бы. Ну, умерла бы, я здоровая женщина, родила бы других, здоровых детей». Скрытое послание матери — «лучше бы ты умерла». И Полина активно отрабатывает грех своего существования — она занимается только матерью. У Полины нет семьи, детей, интересной работы, друзей, любимого мужчины. У нее есть только престарелая мать, которая давно не только не работает, но и ничего не делает по дому. Она «болеет». Врачи в поликлинике не находят у 50-летней женщины никаких болезней и ставят какие-то пустяковые диагнозы... «Ты к психотерапевту? Лучше бы на эти деньги купила бы маме новое лекарство»,— говорит мать дочери, которая решила начать психотерапию. Полина худая, изможденная женщина, безразличная, не живая.

К этой группе можно отнести послания, переданные родителями, которые не хотели иметь детей, или беременность была нежелательной, или мать умерла в родах. «Все из-за тебя, лучше бы умер ты». В анализе существует сценарий «Порванная мать». Предписания ребенку звучат так: «Ты меня всю порвал, когда рождался», «После родов я так и не смогла восстановиться, стать прежней». Если родители повторяют это послание часто, то появляется семейный миф рождения, в который ребенок начинает верить и при-

нимает детские решения — например, «Я всем приношу беду!», «Если бы я не родился, всем было бы лучше».

Люди с такими предписаниями очень страдают в связи с тем, что самые близкие люди — мать, отец, родственники, говорят о бесполезности, бессмысленности или вреде его существования и демонстрируют отчужденность, холодность. Такой человек имеет разрешение от самых близких на свою смерть. Если же он живет, то старается всеми силами оправдать свое существование. И в первую очередь перед родителями, родственниками.

По-видимому, это группа самая разнообразная, в том числе и по силе воздействия, поэтому необходимо здесь различать подгруппы и уточнять их с клиентами.

«Не делай»

Различают подгруппы: «не делай чего-то конкретного» и запрет на способность делать что-либо вообще — «Не будь самостоятельным».

Чаще всего это послание передается родителями, которые сами боятся что-либо делать, проявлять активность. Такие родители могут быть социально пассивными, безвольными, неуверенными. Или сверхопекающими, демонстрирующими гиперпротекцию, гиперопеку — «не ходи туда, не катайся, не лазай, не плавай» и т. д. «Я буду волноваться» или «Мир ужасен, в нем так много дурного». Это предписание характерно для родителей, которые имеют опыт потери ребенка. Взрослея, такой ребенок будет иметь трудности в принятии решений. Он будет осторожен. Его стратегиями будут — «лучше подождать», «все само собой образуется», «береженого Бог бережет», «семь раз отмерь, один отрежь».

Для современного постсоветского человека это по-прежнему очень распространенное предписание — «Все, авось, само решится!».

«Не расти»

Контекст послания — оставайся маленьким, не будь взрослым.

Обычно такое предписание невербально передается матерью младшему ребенку. Распространено в семьях, где ценность женщины определяется только ролью матери. У матери существует страх, что дети будут расти, и ее значимость в семье будет уменьшаться. Если у женщины неудача в личной жизни и все эмоции, чувства она получает только от ребенка. Если материнство — единственная социально значимая роль женщины, и она не умеет заниматься собой или своей карьерой. Нерешенные личные проблемы мать передает своему ребенку в виде скрытого послания не взрослеть, чтобы не менять ничего.

Также это предписание может передаваться от отца к дочери. «Не взрослей, а то я не буду любить тебя». Очень часто в практике можно услышать: «У нас с отцом были теплые отношения только до подросткового возраста, потом его как подменили». Когда дочь становится девушкой, такие отцы очень болезненно реагируют на просыпающуюся в дочери сексуальность, женственность. Жесткие ограничения — не пользоваться косметикой, не носить сексуальную одежду, не задерживаться, не ходить на свидания. Отец может даже прекратить любые физические поглаживания. Он боится собственных чувств по отношению к взрослеющей дочери, и это его пугает настолько, что он становится критичней, требовательнее по отношению к ней.

Например, Вероника — симпатичная женщина 40 лет. Она хороший специалист, ее ценят на работе коллеги. Она живет одна, никогда не была замужем, детей нет. Ее мать певица. Отец патологически ревновал мать. На сцене ее роль — роковая женщина. После спектакля из служебной проходной выскакивала серая мышка, обязательно в платке, которую ждал муж. Поклонникам в голову не приходило, что это одна и та же женщина. Вероникой с детских лет занимался больше отец. «Лучше бы ты оставалась маленькой куколкой»,— говорил он.

Когда у нее пошли первые месячные, отец-трезвенник напился с горя. Из института отец встречал дочь все годы. Модные вещи запрещал одевать, украшения выбрасывал, за косметику бил. Отца уже давно нет. После смерти мужа мать ожила, быстро вышла замуж — и счастлива. Дочь же верна отцу. Эмоциональную пищу находит в литературе, живописи. Она бурно переживает чужие страсти, трагедии и романы. Ее одежда не соответствует возрасту 40-летней женщины, она больше похожа на детскую — плиссированые юбочки, комбинезоны, прически с косами и бантами. Иногда она начинает говорить, как маленькая девочка, картавя, с придыханием.

«Не будь ребенком»

Такое предписание дают родители своим старшим детям, чтобы те были ответственны перед младшими или были няньками для них. «Ты же старший, нечего плакать». «Помоги по дому, ты же уже большой».

Или когда родители поощряют в своих детях взрослое поведение и поступки, «Будь воспитанным, не балуйся». Например, мать Ирины была эмоционально холодна с дочерью, она много работала и мало занималась домом. Ирина рано поняла, что маме надо помогать по дому, и тогда та становится добрее и внимательнее. Ирина стала маленькой хозяйкой. К приходу мамы с работы она по четыре раза перемывала пол, чтобы не запачкалась раковина, Ирина накрывала ее белой тряпочкой и запрещала брату мыть в ней руки. Сейчас она жена богатого человека. Иного способа проявить свои чувства к мужу, как отдраить квартиру после домработницы, она не знает. И не может найти себя в новой жизни! А ведь как много возможностей!

Есть еще подгруппа предписаний «Не будь ребенком». Мы уже обсуждали, что у реальных родителей есть свое эго-состояние Ребенок. Когда появляется дочь или сын, то внутренней Ребенок отодвигается на задний план, так как на первом месте реальные дети и активизировавшийся внутренний

Родитель. Внутренний Ребенок может бунтовать, особенно если детские внутренние потребности родителя не были удовлетворены в детстве. Они могут неосознанно завидовать своим детям, другим условиям их жизни, возможностям. И тогда их послание звучит так: «Я буду терпеть тебя, если ты не будешь мешать мне!» или «Я здесь главный Ребенок, а не ты!», или «Мои потребности важнее твоих!».

Следующая подгруппа предписаний — от нарциссических родителей. Неудовлетворенные нарциссические потребности родителей заставляют детей совершать подвиги. Дети должны дать известность родителям. Дети должны быть вундеркиндами. Но родители выставляют детям слишком высокий счет, делая их маленькими взрослыми. В эмоциональной сфере они наверняка будут неудачниками, будучи победителями в карьере.

«Не будь самим собой»

Эта группа часто встречается в практике психотерапии.

Существует ряд подгрупп. Вот одна из них: «Не будь своего пола». Обычно это предписание получают дети, которые родились не того пола, которого ожидали родители. Родители одевают детей, выбирают им цветовую гамму пеленок, распашонок, кофточек не своего пола. Или дают универсальные имена. Например, Сергей всегда хотел сына, а у него три дочери — Евгения, Валерия и Александра.

Следующая подгруппа «не живи для себя, живи для меня». Контекст предписания — родители все сделали для тебя, теперь возвращай долги, осуществляй их планы и мечты. Или: «У нас династия врачей, ты тоже должен быть врачом!».

Еще подгруппа «Я никогда не буду такой, как... моя мама (отец, дядя Ваня)». Можно часто в терапии услышать от клиента — «я сделаю все, чтобы не стать такой, как моя мать», но чаще всего все усилия тратятся на то, чтобы не стать самой собой. И тогда получается негатив с материнского фото, а не личность дочери.

«Не будь значимым»

Первая подгруппа имеет девиз «Нужды других людей важнее, чем мои». Такое предписание получает ребенок от родителей, которые поглощены своими делами, работой, здоровьем.

Вторая группа предписаний от родителей, которые явно, открыто, дают ребенку обесценивающую оценку, игнорируют его существование и значимость в семье. «Ты здесь не главный», «Твое имя никто», «Дети должны быть видны, но не слышны».

Такие люди обращают на себя внимание тем, что стараются всячески себя сами принизить и обесценить, однако они болезненно чутки, когда их игнорируют другие, например психотерапевт. Поэтому для терапевта важно не игнорировать само присутствие клиента, его работу и эмоции. Но не менее важно и конфронтировать самоуничижение, самообесценивание клиента.

«Не принадлежи»

Здесь можно выделить несколько подгрупп. Первая: «Не принадлежи к своему полу (нации, семье, стране)». Например, если родители ведут себя так, что ребенок не понимает, какой он национальности. Дома они евреи, которые следуют всем своим национальным традициям и отмечают все религиозные праздники, тогда как вне дома — то ярые антисемиты, то космополиты. Ребенок лишен своих корней, культуры. Он не ощущает устойчивости и опоры в жизни. Он и во взрослой жизни легко отказывается от своих слов, обещаний. Его мнение, взгляды быстро меняются.

Другая подгруппа: «не принадлежи к миру взрослых». Такие постановления часто дают родители, которые отмахиваются от ребенка, который хочет в чем-то разобраться и чем-то интересуется. «Ты не поймешь. Вот вырастешь, тогда узнаешь», «Это не для тебя, для взрослых». У таких клиентов трудности со Взрослым эго-состоянием. Они обыч-

но или веселятся, как дети, или читают нравоучения, как родители. Активизация взрослого поведения, выбор своего пути, своих опор в жизни, ценностей и приоритетов — важная стратегия работы с такими клиентами.

«Не будь близким»

Имеется в виду физическая и эмоциональная близость. Клиенты с такими предписаниями испытывали дефицит эмоциональной и физической близости в детстве. Ранние госпитализации, разлука с родителями, холодные, сдержанные родители, которые мало ласкали детей. Дети, оставленные в родильных домах, позже усыновленные. «Близость не нужна, глупость, телячьи нежности».

Смерть родителя, развод родителей, с которыми ребенок был близок, приводит к предписанию, которое ребенок может дать сам себе: «Какой смысл сближаться, если все равно все умрут». Или: «Разлука так тяжела, лучше не сближаться, не любить, не доверять».

Терапевт учит клиента просить, получать, давать поглаживания как физические, так и психологические. Учит не бояться и доверять себе и другим.

«Не достигай успеха»

Если родитель играет с ребенком, пока выигрывает сам, и прекращает игру, когда проигрывает, его послания звучат так: «Не превзойди меня, твоего родителя», «Не показывай мне, что я чего-то не умею делать». «Не показывай мне, что моя жизнь прошла зря». Ребенок может сделать вывод «Не достигай успеха, а то тебя не будут любить». Постоянная критика со стороны родителя дает сообщение «Ты всегда все делаешь неправильно» — переводится ребенком «Не добивайся успеха».

Терапевт выступает в роли Заботливого Родителя, который поощряет клиента делать поступки, не подвергая их оценке и критике, анализируя их, корректируя поведение,

поощряя спонтанность клиента, смелость; учит клиента награждать себя за достижения и наслаждаться победами.

«Не думай»

«Не думай» — запрет на мышление. Родитель дает оценку — «Ты глупый», «Ты ничего не понимаешь», «Ты безграмотный». Ребенок получает предписание не думать, и родители поощряют мыслительную пассивность. Ребенок смирился, согласился и принял оценку родителей. «Зачем думать, родители говорят правду, я такой».

Или родители запрещают думать на конкретные темы, например о сексе, смерти, деньгах.

Если в терапии клиенту задать вопрос на эти темы, то клиент не хочет думать, а приглашает терапевта сделать это за него. «А как вы считаете?» Здесь может быть вариант предписания «Не думай сам». Клиент ищет другого человека, кто бы думал за него. И предлагает терапевту симбиотические отношения.

«Не чувствуй»

Терапевт спрашивает клиента: «Что вы чувствуете?». Клиент отвечает: «Мне надо подумать пару дней».

Это предписание получают дети от холодных, равнодушных родителей, которые сами не умеют чувствовать и формально выполняют свои родительские функции. Это предписание можно получить и от родителя, который раздражен, занят или гневается. Он может шлепнуть, оттолкнуть ребенка от себя. Физическая и душевная боль могут быть настолько сильными, что ребенок дает сам себе предписание: «Не чувствовать больше».

Это предписание часто дают мальчикам: «Ты маленький солдат, солдаты не плачут». В детстве ребенок учится не чувствовать и не переживать свою боль, во взрослой жизни и чужую тоже не чувствует.

Часто во взрослой жизни клиенты используют наркотические вещества, чтобы испытать суррогаты чувств — яркие переживания, галлюцинации. Терапевт учит клиента проявлять чувства, осознавать, узнавать их. Прислушиваться к ощущениям в теле. Он поощряет, награждает клиента за проявления чувств и конфронтирует, когда клиент следует предписанию «Не чувствуй».

«Не будь здоровым»

Если родители были заботливы и внимательны, когда ребенок болел, и равнодушны и формальны, когда здоров, то, вероятно, их предписанием было «Не будь здоровым». Часто близкое общение у матери с ребенком складывается, когда ребенок болен, а мама имеет больничный лист и не спешит на работу. Вариантом может быть послание: «Не будь нормальным» — если родителями поощряется неадекватное, ненормальное поведение ребенка. Они умиляются его истерикам, говоря об эмоциональности и детской реакции. Если безумное поведение поощряется и не корректируется, то ребенок может принять предписание: «Не будь нормальным, здоровым».

В следующем упражнении важно снова вернуться в ваше детство и вспомнить те негативные предписания, которые вам передавали ваши родители и другие значимые фигуры. Важно вспомнить ваши реакции на эти послания. Особенно важно выявить живучесть данных посланий в вас.

Помимо этих двенадцати разрушительных предписаний, идущих из фрустрированного, несчастного и озлобленного Ребенка родителей, предписания могут исходить и из доброго, свободного Ребенка. «Ты рожден для долгой и счастливой жизни», «Давай, живи, чувствуй и наслаждайся жизнью, она прекрасна», «Будь близким, люби. Доверяй», «Стань счастливым», «Будь здоровым, развивай свое тело», Развивай свои чувства», «Умей думать», «Ты способен достичь успеха», «Ты значимый и важный человек», «Будь са-

мим собой, ты не повторим», «Каждый возраст несет свое очарование», «Не будь ребенком».

В следующем упражнении важно снова вернуться в ваше детство и вспомнить те позитивные предписания, которые вам передавали ваши родители и другие значимые фигуры. Важно вспомнить ваши реакции на эти послания. Конечно, возможны и другие как позитивные, так и негативные послания. Важно выявить их и записать. В дальнейшем мы надеемся, что вам удастся понять их роль в вашей жизни.

Драйверы и сценарные паттерны

Понятие о драйверах

В начале семидесятых годов психолог Т. Кейлер обнаружил, что люди могут проигрывать свой сценарий за очень малый отрезок времени, порой всего за несколько секунд. Он стал отмечать их жесты, тон и тембр голоса, построение фраз, темп речи, мимику.

Драйвер — один из пяти четко определенных способов поведения, который проигрывается в период от полусекунды до нескольких секунд. ***Драйверы*** — поведенческие проявления сценарных посланий от реальных родителей к ребенку (см. рис. 16). Например, от матери к сыну. Эти послания исходят из эго-состояния Родитель отца или матери. Драйверы представляют собой параллельную транзакцию Родитель — Родитель, они хранятся у ребенка в его Родительском эго-состоянии.

Драйвер в переводе с английского — кучер. Драйвер «сидит на козлах и следит» за соблюдением сценария, включаясь в определенных ситуациях и направляя человека в сторону заданного поведения. Драйвер, толкая человека на сценарное поведение, дает ему за это чувство благополучия. «Ты благополучен тогда, когда ты следуешь сценарию», если ты не выполняешь условия — «Ты не благополучен».

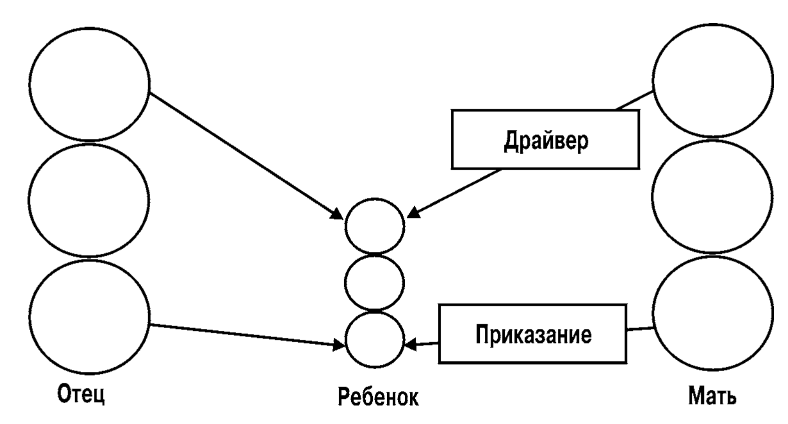


Рис 16. Сценарная матрица

Каждому драйверу Т. Кейлер дал название в виде позитивного родительского приказания (контрпредписания): «Будь совершенным»; «Радуй других»; «Старайся»; «Будь сильным», «Спеши».

Пять драйверов тесно связаны с типами сценарных паттернов (см. табл. 4).

Драйвер «Спеши» напрямую со сценарием не связан, это второстепенный драйвер, чаще всего использующийся для подкрепления основного.

Наблюдая за драйверами, можно обнаружить сценарный паттерн. Следовательно, умение обнаруживать драйверное поведение позволяет за короткое время узнать много информации о сценарии человека.

Рассмотрим наборы поведенческих реакций, характерных для различных драйверов.

Драйвер «Будь совершенным» и сценарный паттерн «Пока не»

Когда проигрывается драйвер «Будь совершенным» («Будь лучшим»), то человек подчиняется голосу внутреннего Родителя: «Ты будешь чувствовать себя благополучным лишь тогда, когда все будешь делать правильно». На Родительс-

Таблица 4
Соотношение драйверов и сценарных паттернов

Главный драйвер	Сценарный паттерн	Сценарное убеждение
«Будь совершенным»	Пока не (Геракл)	Я не могу иметь то, что хочу, пока не заплачу за это очень высокую цену
«Радуй других»	После (Дамокл)	Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду дорого заплатить за это
«Будь сильным»	Никогда (Тантал)	Я никогда не получаю того, чего больше всего хочу
«Пытайся»	Всегда(Арахна)	Я должен всегда оставаться в этой ситуации
«Радуй других+Пытайся»	Почти (Сизиф) – тип 1	Я чуть было не достиг успеха
«Радуй других+Будь совершенным»	Почти (Сизиф) – тип 2	Я все еще не достиг успеха
«Радуй других+Будь совершенным + Спеши»	Открытый конец (Филемон и Бавкида)	Моя роль окончена, и я не знаю, что теперь делать

кий голос реагирует Адаптивный Ребенок: «Пока я не сделаю все, что в моих силах, я не закончу работу» и совершает подвиги Геракла, делая героические усилия. Доминирует поведение Адаптивного Ребенка, отличника, пионера, который всем ребятам пример. Мимика и жесты у такого клиента будут похожи на взрослое поведение, но во всем будет чувствоваться напряжение. Речь очень подробная, он разжевывает и раскладывает все по полочкам, не упуская никакие мелочи. Однако слова при этом будут дополняющими, не несущими новой информации. Жесты и мимика мыслителя: считает пальцы, подпирает подбородок или лоб рукой. Взгляд направлен прямо или вверх, в одну точку, он как будто читает написанный перед ним текст.

Как разрушить драйверное поведение? Терапевт дает поддержку клиенту, когда поведение клиента вне драйвера и конфронтирует драйверное. Предлагает оценить реальную ситуацию, актуальное эго-состояние, осознать чувства, эмоции. Подключить Взрослое эго-состояние к реальной ситуации «здесь и сейчас». Использовать голос, мимику, жесты, позу взрослого человека. Осознать себя взрослым, зрелым.

Отчетливо и твердо проговаривая и понимая, что: «Я и сейчас достаточно хорош!», «Свою работу я выполняю отлично. Я получаю удовольствие от работы на всех ее этапах».

Драйвер «Радуй других» и сценарный паттерн «После»

Родительский голос внушает: «Ты благополучен лишь тогда, когда радуешь других людей». Из детского состояния Адаптивного Ребенка: «Я надеюсь, что радую других, но боюсь, что в любой момент дамоклов меч опустится на мою голову».

Такой клиент своей задачей ставит радовать терапевта. У него все получается, он счастлив, он заглядывает в глаза, кивает головой. Поза — тело наклонено вперед. Если это участник группы — ему обязательно надо рассмешить группу или вызвать сочувствие. Характерным признаком являются оценки от высокой к низкой. «Мне сейчас так хорошо, но что будет завтра?» «Мое благополучие зависит от вашего настроения».

Освобождением является разрешение, которое клиент дает сам себе — «Я могу радовать себя сам». И следовательно, «Мое благополучие уже не зависит от настроения других, и я могу освободиться от страха наказания». «Что вы чувствуете сейчас?» — главный вопрос терапевта. Любое проявление радости, гордости, удовлетворения, хорошая мысль, остроумная фраза — на всем терапевт акцентирует внимание клиента. «Это Ваша радость! Это вы сами сделали для себя!»

Драйвер «Будь сильным» и сценарный паттерн «Никогда»

Сценарное послание из Родителя: «Ты благополучен лишь тогда, когда скрываешь свои чувства и желания от других. Не давай им повода думать, что ты слабый». Слыша из Адаптивного Ребенка, клиент подчиняется этому посланию, закрывая доступ внешним сигналам. При этом его лицо становится безучастным, он мало двигается и говорит ровным, неэмоциональным тоном. Подобно Танталу он

окружен бесценными дарами жизни, морями поглаживаний, но он не просит их, он сильный и выше этого. Возможно, клиенту нужна помощь, поддержка и сочувствие, но он не сделает ни шага в их направлении. Сбросив «железную маску», он начинает проявлять эмоции, просить и раздавать поглаживания, так освобождаясь от сценария «Никогда». Теперь его девиз: «Будь открытым, спонтанным и искренним. Смелее, расскажи о своих чувствах. Будь прямым и открытым в желаниях». Для клиента очень полезны навыки умения «давать — получать — просить» поглаживания. Здесь особенно полезны навыки применения гештальт-техник с отреагированием скрытых, закапсулированных эмоций.

Драйвер «Пытайся», сценарный паттерн «Всегда»

«Чтобы быть благополучным, ты должен пытаться и пытаться»,— говорит Родитель клиента, и его Адаптивный Ребенок только и пытается. Он ничего в действительности не делает, не добивается и остается в своем сценарии.

Слова человека с этим драйвером: «пытаюсь», «стараюсь», «как бы», «пробую». Тон голоса глухой или приглушенный. Выражение лица — напряженное, со складками у переносицы, глаза сужены. Он весь напрягается, так он старается все понять и не пропустить, что даже подается вперед и приставляет руку к уху. Клиенту может не нравиться его жизнь и положение дел, и он будет пытаться изменить ситуацию, опять же не делая ничего реально...

Девиз к изменению: «Делай! Смелее вперед, и ты добьешься своего!». С клиентом по шагам разрабатывается стратегия изменения. Ведется дневник, записываются сны, эмоции, которые возникают при отработке новых продуктивных паттернов поведения. Терапевт поощряет и дает поглаживания за дела и реальные действия, совершаемые клиентом на пути разрушения привычного драйверного ничегонеделания.

Драйвер «Спеши»

Драйвер «Спеши» очень необычен. С одной стороны, он задает ритм действиям, с другой — он оправдывает плохой результат. Например, «Я так спешил на встречу с вами, что забыл бумаги, которые вам нес». «Я не успела сделать домашнее задание, зато вовремя пришла на семинар». Например, Ирина все откладывает на последний момент. Ограниченное количество времени является для нее мощным стимулом. Она активизируется, становится подвижней, у нее повышается жизненный тонус. Она всегда опаздывает на 30 минут, но попробуй скажи ей об этом. В этот момент она — боец в «боевой раскраске» — глаза горят, лицо красное, тело наклонено вперед, она влетает в аудиторию. Ее выигрыш — в этой энергетике. По-видимому, она ощущает себя благополучной именно в таком состоянии.

Работать с клиентами с таким драйвером сложно, так как они сами не осознают его неудобств. От этого драйвера страдают другие. Разрушение драйверного поведения клиента в осознании им того, что у него достаточно времени, чтобы прийти вовремя. У него достаточно времени, энергии и зрелости, чтобы не спеша выйти и прийти вовремя. Терапевт поощряет у клиента дисциплинированность и ответственность. Для людей, которые вынуждены общаться с вечно опаздывающими коллегами или друзьями, есть хорошие стратегии. Назначайте место встречи в комфортных для вас условиях, чтобы не терять напрасно время, стоя на морозе под фонарем. Оговаривайте заранее сколько будете ждать и сколько времени продлится ваша встреча. Не нарушайте условий сами, не продлевайте встречу ни на минуту. Оговорите штрафные санкции. Например, вы назначаете встречу в кафе с 17.00 до18.00. Если человек опаздывает и желает продлить встречу, то он оплачивает ваш счет, о чем оповещен заранее.

Функции драйверов

Итак, драйвер толкает человека на определенное поведение и дает ему за это чувство благополучия. «Ты благополучен тогда, когда ты в драйвере — радуешь других, спешишь или безупречен», если ты не выполняешь условия драйвера — ты не благополучен.

Драйверы передают своим детям родители с установками неблагополучия. Вы помните, что ребенок рождается со 100% благополучием, он видит мир реальным, полным возможностей и чудес. Когда же родители надевают на него «очки неблагополучия», мир искажается. Ребенок может даже стать слепым, и тогда родители дают ребенку драйвер — универсальный инструмент для жизни вслепую. Ребенок растет и выбирает себе пару и близкое окружение с такими же искажениями мира. Например, для наших советских женщин характерны были драйверы — «Будь сильной» и «Радуй других». Непритязательная, скромная, работающая на износ. Если падает, то замертво, больше не встает никогда. Для современных девушек предпочтительное драйверное поведение — «Будь совершенной» и «Радуй других». Они изнуряют себя диетами в стремлении быть сногсшибательными, как топ-модели. Они ставят свое благополучие в зависимость от направления моды, субкультуры, мнения ровесников, значимых людей, от чего угодно, только не от себя самих.

Драйверы обеспечивают условное благополучие. Я чувствую себя хорошо только при условии, что я выполняю условия драйверного поведения, например, радую других или совершаю усилия, чтобы стать совершенной. Как только я выхожу из-под контроля драйвера, например, убеждаю себя, что я и так само совершенство, включаются механизмы обесценивания. И мой внутренний голос из негативного Карающего Родителя говорит: «Да посмотри на себя, еле в юбку влезла, корова. Тоже мне совершенство! На тебя смотреть не хочется, а уж радоваться — тем более».

У драйверов есть еще один подводный камень. Достигнуть конечной цели, постулируемой драйвером, невозможно. Какие бы усилия ни предпринимал человек, он никогда не достигнет пьедестала, на котором «Само совершенство» или «Самый сильный». И это ловушка для Адаптивного Ребенка. И одновременно стимул для роста, развития и стремления к цели — пусть и эфемерной. Ловушка, потому что негативный Родитель всегда найдет с кем сравнить и обесценить результат Ребенка. Но в погоне за этими, пусть условными, поглаживаниями человек на самом деле совершенствуется, становится сильнее, находит радость в общении с другими.

Т. Кейлер выделяет благополучные и неблагополучные сценарные модели и соответствующие им варианты драйверов. Пять негативных драйверов исходят из негативной части Родителя. Их цель — подтвердить позицию неблагополучия и усилить негативное воздействие сценария. Например, негативная форма драйвера «Пытайся» может звучать как «Надрывайся».

Благополучные драйверы (разрешения) исходят от позитивной части Заботливого Родителя и имеют целью ослабить влияние сценарных предписаний и усилить позицию благополучия. Т. Кейлер сравнивает действие драйверов с батарейками, подзаряжающими экзистенциальную позицию человека. Если родители зарядили батарейку своего ребенка положительно, то ребенок долго еще будет получать теплые токи радости и счастья. Если же заряд отрицательный, то позиция ребенка окажется неблагополучной и, чтобы ее изменить, он будет нуждаться в полной перезарядке своей батарейки.

Отрицательный заряд «батарейки» принуждает человека собирать для подзарядки лишь пинки и условные поглаживания, искусно избегая радости и удовольствий с помощью механизмов игнорирования и обесценивания и оставаясь в рамках своего сценария. Чтобы стать счастливым, такому человеку нужно прекратить сбор пинков, отключив батарейку неуспешности.

У драйверов есть еще одна функция — защитная. Они защищают от разрушительных действий приказаний, посланных из негативного, фрустрированного Детского эго-состояния реального родителя. Эти приказания являются транзакцией между Детскими эго-состояниями, например матери и ее сына. Мы уже рассматривали двенадцать групп родительских предписаний и их разрушительное воздействие.

Итак, драйверы защищают от негативных предписаний, приказаний. Пока человек выполняет условия контрприказа (исходящие от позитивного Родителя своих родителей) и использует драйверное поведение, он не обязан выполнять приказы (предписания, негативные Детские послания своих родителей) и может поэтому чувствовать себя условно благополучным. Если же справиться со стрессовой ситуацией с использованием драйверного поведения не удается, человек остро чувствует свое неблагополучие и подпадает под действие приказов. Каждый раз при проигрывании такой последовательности человек проживает свой сценарий в миниатюре, одновременно подкрепляя его.

Важно отметить, что работа по разрушению неэффективного, деструктивного сценария возможна на любом этапе, с любыми сценарными элементами. Начинаете ли вы работу с драйверным поведением или сценарными паттернами, с родительскими предписаниями — вы разрушаете сценарий. В этом большое преимущество сценарного анализа. Разрыв любого звена приводит к разрушению всей конструкции. Только, разрушив одно, важно создать новое!

Мини-сценарий и драйверное поведение

Мы уже говорили о мини-сценарии, рассматривая экзистенциальные позиции. Рассмотрим теперь его с позиции драйверного поведения.

Мини-сценарий, или минискрипт (рис. 17), — последовательность сценарного поведения и замещающих чувств, всегда начинающаяся с драйвера. Человек в мини-сценарии

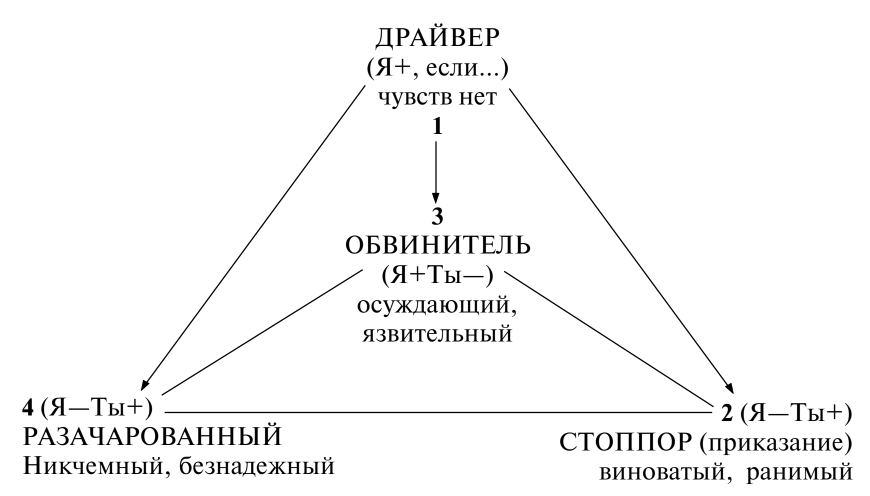


Рис. 17. Минискрипт (Т. Кехлера)

за короткое время проигрывает свой сценарий, и тем самым усиливает его. Мини-сценарий — это проявление сценария в маленьких, коротких событиях, длящихся всего несколько секунд. Мини-сценарий легко обнаружить, и работа с ним всегда очень эффективна.

Анализ мини-сценариев — лучший инструмент для терапии с переадресовкой клиенту ответственности за его жизнь.

Позиция 1. Драйверная реакция

Цикл мини-сценария запускается стрессогенным стимулом. Таким стимулом, по-видимому, служит ситуация, в которой что-то нарушает психологическое равновесие человека, напоминая ему о сценарном приказе. При этом автоматически активизируется защитное драйверное послание, и человек, находясь в позиции условного благополучия, пытается разрешить конкретную ситуацию стандартным драйверным поведением.

Позиция 2. Стопор

Если ситуация с помощью драйверной реакции не разрешается и стрессор продолжает действовать, то человек перемещается в позицию № 2. Берн назвал эту позицию «сто-

пор» — пробка, затычка. Здесь человек может ощущать себя заключенным в пространстве с ограниченным набором операциональных возможностей. Безуспешность драйверного решения активирует сценарное предписание, которое вызывает взрыв замещающих чувств (вина, тревога, смущение, боль наказанного Адаптивного Ребенка). Человек лишается условного благополучия и переходит в позицию собственного неблагополучия по сравнению с другими, приказы и надежды которых ему якобы не удалось оправдать. При этом его поведение теряет связь с содержанием конкретной ситуации и выполняет требования сценарного приказа — бегство, необдуманные, неадекватные поступки, замешательство с ничегонеделанием, уход в себя. Однако эта позиция содержит некую надежду на милость и прощение «всемогущих Других», которые простят неудачника и помогут либо сделают все за него.

Позиция 3. Обвинитель

В этой позиции можно оказаться двумя способами. Можно прямо из драйвера, а можно, — слегка оправившись после «затычки», — попытаться «возвыситься над ситуацией и взять реванш», либо — защитить остатки самоуважения, когда ситуация завершена и ничего реально поделать уже нельзя. Здесь позиция — «Я лучше других», эго-состояния — уязвленный, бунтующий Адаптивный Ребенок или взбешенный Властный Родитель. Замещающие чувства — ощущение собственной безупречности и непогрешимости, торжествующее «благородное» негодование, гневное неистовство. Поведение — поиск и разоблачение виноватого (очное или заочное). При этом реакция не ограничивается рамками конкретной ситуации. В этой позиции человек с негодованием припоминает все «грехи» провинившегося, прошлые и будущие, и все похожие ситуации.

Позиция 4. Разочарованный

Если всеми перечисленными способами восстановить психическое равновесие не удается, то, истощившись, чело-

век в эго-состоянии негативного, отчаявшегося Адаптивного Ребенка может перейти к позиции «Я плох, и вокруг все плохо» и почувствовать себя окончательно загнанным в угол. Поражение, полученное в конкретной ситуации, разрастается до масштабов вселенской катастрофы. Имеющиеся в распоряжении ресурсы полностью игнорируются, и под давлением тяжелых замещающих чувств своей полной беспомощности и безнадежности всего сущего, человек утрачивает всякую надежду исправить положение. Он утешает себя тем, что не только он сам, но и жизнь вообще никуда не годится, и нет смысла терпеть все это издевательство. Он ничего и не делает, отдаваясь всецело во власть сценарных приказов.

Если Взрослый контроль сохраняется, то, как правило, человек может позволить себе не реагировать на сценарное «пугало», заключенное в стрессовой ситуации, а, остановившись и осмотревшись, найти оптимальное ее разрешение, исходя из особенностей самой ситуации и своих ресурсов. Если это не получилось сразу, то может быть проведен последующий анализ неэффективности драйверного поведения.

Если же Взрослое эго-состояние подавлено, то, в зависимости от доминирующей жизненной позиции, человек может останавливаться на любой из четырех позиций минисценария, адаптироваться к ней и даже начать эксплуатировать это свое положение, получая вторичные выгоды.

Предположим, моя преобладающая экзистенциальная позиция — неблагополучная, моя «батарейка счастья» заряжается негативным зарядом, я предпочитаю собирать пинки и проигрываю мини-сценарий из Адаптивного, Воспитанного Ребенка.

Мой Ребенок предпочитает слушать нравоучения Карающего Родителя и подчиняться ему, обесценивая себя, свои способности и игнорируя все возможности вокруг справиться с проблемой. Мой любимый драйвер — «Радуй других». Я делаю все, что от меня зависит, чтобы люди вокруг улыбались и не ссорились, так я получаю поглаживания (позиция 1). Когда люди ссорятся или «говорят на повышенных тонах» —

я чувствую себя плохо, так как мне не удалось их порадовать и избежать ситуации конфликта. У меня перехватывает дыхание, немеет тело. Мне трудно говорить, и я не могу думать. Возможно, я подчиняюсь предписанию Карающего Родителя «Сгинь! Заткнись!» (позиция 2). Я могу перейти в следующую позицию (3), где активизируется мой Бунтующий Ребенок и начнет выкрикивать что-то нечленораздельное и плакать, но энергия быстро иссякает. Я перехожу в четвертую позицию (4) мини-сценария и получаю финальную расплату — беспомощность и разочарование в себе и своих попытках что-либо исправить и изменить. Я еще долго нахожусь в этом состоянии, переживая замещающие чувства. Для возвращения в первоначальную, исходную позицию условного благополучия, я могу отыграть свои замещающие чувства, например, пнуть любимую собаку, накричать на детей или сманипулировать людьми, которые умиротворенно отдыхают после разговора «на повышенных» тонах. Весь этот цикл переживаний занимает у меня несколько минут. Я проигрываю в миниатюре свой сценарий и подтверждаю свою экзистенциальную позицию, систему обмена поглаживаниями, свой драйвер и предписания.

Работа с мини-сценарием

Как психотерапевт работает с неблагополучными мини-сценариями? Используя вместо запретов разрешения, вместо неблагополучия — успешность и благополучие.

Мы уже говорили о том, что в терапии фигура психотерапевта часто имеет большой авторитет. И разрешения, которые дает психотерапевт клиенту, будут восприниматься клиентом как альтернатива родительским запретам.

Рассмотрим случай из практики. Андрей, 35 лет, спортсмен. Попал в автомобильную катастрофу, чудом остался жив. После выздоровления не мог находиться в машине больше десяти минут — возникал страх. Появлялись следующие симптомы: учащенное сердцебиение, потливость, затруднения

дыхания, тремор, сухость во рту, обморочные состояния, страх наступающей смерти и потери контроля над ситуацией. Ему приходилось выходить из машины и идти пешком.

Как известно, работать с фобиями очень сложно. Это длительный процесс. Страх генерализуется и охватывает со временем все больше областей, которые, например, не участвовали в эпизоде с аварией. Появляется страх летать на самолете, ездить в лифте. Работа с мини-сценарием дает дополнительный инструмент к традиционным методам лечения фобий.

Итак, у Андрея драйверы «Будь сильным» и «Будь совершенным». Он и профессию выбрал мужскую, силовую — хоккеист. Был чемпионом страны. Пока Андрей сильный, он в относительном благополучии. Как только он садится в машину, то становится слабым.

Его родители были очень требовательными. Мама всегда проверяла домашние задания. Однажды, вернувшись с банкета в первом часу ночи, она подняла сына, чтобы проверить у него письменные и устные уроки. Отец предпочитал воспитывать сына ремнем. В подростковом возрасте Андрей ходил в синяках, а кулаки были основным языком его общения со сверстниками. Родительскими предписаниями были — «Не чувствуй», «Не думай». Когда он садится в машину и испытывает страх, то не может соответствовать драйверам «быть сильным» и «быть совершенным». Он испуган, и его тело реагирует на ситуацию, которая стала для него стрессовой. Адаптивный Ребенок слышит голос Карающего Родителя — «Не чувствуй», и Андрей испытывает чувство нереальности происходящего (деперсонализация и дереализация), ему кажется, что он сходит с ума, «Не думай». Он выскакивает из машины и из негативного Бунтующего Ребенка начинает браниться и пинать свою машину. Позже, уже дома, он переживает свою беспомощность и ощущение безнадежности.

В психотерапевтической работе с фобиями первоначальным этапом является создание устойчивой экзистенциальной позиции благополучия у клиента. Это и усилия по созданию

банка поглаживаний, эффективной системы обмена поглаживаниями, работа с ресурсами клиента. Обязательным условием является устойчивый психотерапевтический альянс между терапевтом и клиентом. Следующим этапом — возможность непосредственно работать со страхом. На психотерапевтическом сеансе в трансовом состоянии клиент вновь проживает стрессовую ситуацию, и терапевт дает разрешение клиенту быть адекватным ситуации и тем самым разрушает Родительский запрет. Например, Андрею терапевт дал разрешение чувствовать, переживать, погрузиться в эмоции страха — «Чувствуй, реагируй, осознавай свои эмоции и реакции тела». Поддержка и забота, создание условий психологической безопасности необходимы со стороны терапевта в переживании страха смерти клиентом. «Случилось то, чего ты так боишься. Ты умер». Андрей перестает двигаться и дышать. Потом делает глубокий порывистый вдох и открывает глаза. «Хочу жить!» Для многих существует страх смерти, который заставляет их не думать о ней. Но сама жизнь и есть процесс, приближающий нас к смерти. Страх перед смертью порождает страх перед жизнью. Или еще один парадокс: те, кто боятся смерти, чаще приводят аргумент — «Я еще реально и не жил!». Человек, живущий полноценно, приходит к пониманию неизбежности смерти. Андрей сделал выбор между жизнью и смертью. Он выбрал жизнь! И здесь было разрешение: «Думай!», «Делай выбор, принимай решения». Принятие нового решения дало мощный поток энергии, которая проявилась в виде покалывания в мышцах, в ощущениях вибрации и пульсации, изменении температуры тела. Эти изменения приводят к стимуляции Естественного, спонтанного Ребенка. Клиент испытывает радость, обостряется восприятие окружающего мира. В награду клиент получает чувство освобождения, расслабления и покоя. Последующие сессии были посвящены активизации Взрослого эго-состояния. «Представьте, что вы садитесь в машину. В вашей правой руке ключ. Вы вставляете его, поворачиваете и слышите шум работающего мотора, чувствуете телом вибрацию. Ваши руки уверенно держат руль, ноги на педалях. Вы

смотрите вперед и оцениваете ситуацию на дороге. Вы не спешите...» Цель такой работы — создание чувства уверенности и способности управлять собой и ситуацией.

При работе с фобиями обязательным является и этап разговора о смерти. Мы задаем вопросы, которые позволяют деконтаминировать Взрослое эго-состояние от страхов и иллюзий Детского и предрассудков Родительского состояний. Что такое смерть? Как вы узнали о неизбежности смерти? Что испытали? Думаете ли вы о ней? Что собираетесь предпринимать? Активность или откладывание все «на потом»? Что вы чувствуете, когда думаете об этом «здесь и сейчас»? Были ли утраты в вашей жизни? Как вы пережили их?

Результатом психотерапевтической работы с мини-сценариями будет приобретение клиентом позиции благополучия (ОК), освобождение от расплаты, от замещающих чувств, от родительских предписаний и драйверов. Клиент учится жизни вне этого сценария.

Сценарии семьи

Каждый человек несет в себе свою жизнь и жизнь своих предков. Более того — своих потомков. От зачатия и до настоящего момента. От настоящего момента и до смерти.

Семья — это тот абсолют и та важнейшая, всеобщая единица измерения, которая позволяет оценивать все происходящее с обществом, с каждым человеком. То, что полезно конкретной семье, полезно обществу. А если это приносит урон семье, то вредно и для общества.

Семейные сценарии передаются из поколения в поколение. Из Родительского состояния в Родительское передаются модели семьи —оптимальное количество детей и методы их воспитания, семейные традиции, ответственность и права каждого члена семьи. Вплоть до мелких подробностей семейного быта. И совместимость этих моделей может послужить неосознаваемой причиной заключения брака, а несовместимость может привести к распаду семьи.

В семейных моделях есть место для героев и злодеев, подвигов и подлости. Они несут в себе семейные истории, мифы, тайны и предания.

Семейные модели могут быть жесткими, которые необходимо выполнять, и мягкими, от которых можно отойти или изменить их содержание. Они содержат установленные традиции и ожидания для каждого члена семьи.

В семейном организме каждый человек исполняет свою роль.

Родители создают эмоциональный климат, который, подобно атмосферному, может быть теплым и холодным. Родители могут обеспечивать постоянную нежную заботу о своих детях, могут поощрять конструктивные сценарии удачников. Могут проявлять непостоянство, агрессию или, хуже того, безразличие, пренебрежение детьми, и тем самым способствовать развитию у них деструктивных или непродуктивных жизненных сценариев — сценариев неудачников.

Лучшее, что могут сделать родители, — это познать свой собственный сценарий, сценарии своих родителей, оценить их. Принять одно из наиболее важных и далеко идущих решений в жизни: стоит ли передавать сценарии своей семьи своим детям?!

И если вы приходите к решению, что этого делать не стоит, то важно обучиться технологиям, как отказаться от передачи неудачных сценариев и способствовать развитию своих детей как гармоничных, счастливых людей.

Дети, как чувствительные радары, ловят сообщения о себе, о своей ценности, ожидания взрослых в свой адрес. Они надолго запоминают свои ощущения от контактов или игнорирования их другими людьми.

Они особо остро реагируют на косвенные оценки, запреты и разрешения. Подсчитано, что сценарных запретов ребенок получает в 17 раз больше, чем разрешений. Запреты льются как ливень из ведра, разрешения — как отдельные редкие капли в начале или конце дождя.

Обдуманные и необдуманные заявления взрослых зача-

стую служат сценарными посланиями. Ребенок может принять главное сценарное решение, реагируя на одно единственное событие или замечание значимых других. На основе такого решения формируется сценарий, который может определять всю жизнь человека.

Приведем пример. Виктория, 34 года, научный работник. Не замужем, детей нет. Все мужчины, которые были в ее жизни, характеризовались «червоточинкой» — психологической или психиатрической патологией. Кроме того, все они были женатыми. Из детских воспоминаний Виктории: любимая сказка — «Аленький цветочек», до 12 лет фантазировала, представляла различные любовные истории, где героиней была сама. Сюжет был один и тот же: мужчина и женщина любят друг друга, но препятствия не позволяют им быть вместе. Препятствия были различные — от революционных событий до самых банальных. Один раз в фантазиях появился у этой пары ребенок, но отец по-прежнему не мог воссоединиться с семьей. Брака как такового и семейного быта в фантазиях не было. Семейная жизнь страшила. Боялась «опуститься, потерять себя в океане быта». Интересны родительские послания. От отца: «Не люби холостого. До тебя не женился, так и на тебе не женится. Не люби разведенного. Жену бросил — и тебя бросит. Люби женатого. Он с женой живет, и с тобой жить будет». Послания от матери — как надо обращаться с мужчинами: «Вначале опусти его, а потом бери тепленького». С матерью отношения были отстраненными, с отцом близкие. Сейчас живет одна, замкнута, занимается наукой. Отношения с родителями формальные.

Сценарий есть сумма родительских приказов (сценарных запретов), драйверных посланий (сценарных разрешений) и тех решений, которые ребенок принимает по поводу тех и других и их совокупности.

Здесь очень важно напомнить, что ребенок воспринимает сказанное взрослым по-своему, вкладывая в его слова свое, порой неожиданное, понимание. И у человека всегда есть возможность трансформировать свое восприятие роди-

тельских посланий, изменив их направленность, содержание. И принять новое решение.

Это одна из основных причин того, что непрерывно возникают все новые и новые сценарии жизни. Для этого необходимо преодолеть и даже отбросить старые ожидания и глубоко укоренившиеся, привычные способы реагирования — процесс редко приятный и часто болезненный.

Само по себе освобождение из жестких рамок сценария, с одной стороны, дает человеку свободу, с другой — делает его персонально ответственным, приводит к необходимости постоянно принимать все новые самостоятельные решения. Тогда как в прошлом такой человек мог следовать автоматическим сценарным решениям и не думать, не заботиться, не принимать ответственность.

Родовые сценарии

Для иллюстрации влияния на нас родовых сценариев мы используем пример, описанный Анн Анселин Шутценбергер, специалиста по трансгенерационной терапии. «Было утро и весь дом блаженствовал, везде чувствовалась нега, спокойствие и красота. Вдруг раздался властный мужской голос «За стол! Быстро, быстро все за стол!». Все кинулись одеваться и побежали в столовую, даже собаки. Твердый мужской голос, уверенный в своих правах и привыкший давать указания повторял: «За стол! Моника, быстро! Держись прямо, не сутулься!». ...Собаки, ориентируясь на голос, остановились перед клеткой с попугаем. Все разбрелись по дому в ожидании настоящего завтрака».

Это был столетний попугай, который иногда «говорил» так, как говорили прежде в семье, приводя всех в изумление. Это мог быть голос дедушки-врача, зовущий всех обедать. Или голоса иных из членов семьи или друзей. Никто не знал, что будоражило память попугая и кто должен был из нее появиться, как из цилиндра фокусника. «Мертвец хватает живого» — римская максима.

Мы продолжаем цепочку поколений и оплачиваем долги прошлого. Независимо от нашего желания, независимо от нашего осознавания «память предков» подталкивает нас к повторению приятного или травмирующего опыта. Неосознанно влечет нас к высокому или удручающе низкому качеству жизни, к нелепо случайной или трагически насильственной смерти, вплетая в наши судьбы отголоски давно прошедших и даже давно забытых событий.

Можно с уверенностью сказать, что в своей жизни мы менее свободны, чем полагаем. Однако мы можем обрести свободу, избежать фатальных повторений и вырваться из пут прошлого, если, изучив сложные и многообразные механизмы его влияния на нас, научимся жить, глубоко чувствуя и осознавая настоящее, и строить продуманные и свободные от предрассудков планы на будущее. И это дает нам шанс прожить свою собственную жизнь, а не жизнь наших предков, расплачиваясь по их долгам. Связи поколений можно проанализировать и прочувствовать, но чаще они проживаются как неуловимые, неосознаваемые, невысказанные или даже тайные. Анализ позволяет использовать шанс и осознать свое предназначение, «обратить в нужное русло неблагосклонную судьбу» и избежать ловушек бессознательных трансгенерационных повторений.

Для анализа родовых и семейных сценариев мы строим генограммы. Проделайте эту интересную и увлекательную работу. Для этого надо собрать следующие данные:

- *возраст на настоящий момент;*
- *даты рождения и смерти, возраст и диагноз умерших родственников;*
- *мифы и легенды семьи;*
- *разница в возрасте между супругами;*
- *смена фамилии;*
- *количество детей в семьях;*
- *профессии;*
- *болезни, зависимости;*
- *тюремное заключение, судимость;*

— суициды, насильственная смерть;
— насильственные действия (изнасилования, департация...);
— инцесты (Первого типа — запрещенные связи между кровными родственниками, второго типа — между людьми, которые стали родственниками в результате брака. Например, мужчина не должен иметь связи с сестрами или матерью жены или со второй женой своего отца).

Насколько передается информация от предков? Этим вопросом занимались многие исследователи разного направления. Например, Р. Шельдрак рассматривал вопрос о передаче информации в поколениях птиц. В Англии синицы научились открывать крышки на молочных бутылках, которые молочники оставляют у дверей коттеджей. Несколько поколений синиц были изолированы от прародителей и выращены в инкубаторе. Но, «встав на крыло», молодые синицы-правнуки также ловко, как и их предки, открывали молочные бутылки.

Уникальны опыты с обезьянами, которые были помещены в клетку с бананами. Каждый раз, когда одна из обезьян тянулась за бананами, то экспериментаторы поливали холодной водой всех обезьян за компанию. После нескольких обливаний обезьяны стали сами «пресекать» попытки любителей полакомиться, набрасываясь на них и избивая. В клетке меняли обезьян, подсаживали новых, и любая попытка новичка полакомиться бананами кончалась избиением. Убрали шланги с холодной водой, сменились четыре поколения обезьян, но за попытку взять банан обезьяны били друг друга по-прежнему.

Передача информации от поколения к поколению может идти вербально, передача легенд, семейных преданий, историй жизни, также и невербально. Как нам сообщили психотерапевты и консультанты на тренинги в Якутске, по якутским традициям, девушка, выходящая замуж, вышивает для коня жениха теплую попону. На черном фоне красными и белыми нитками она вышивает узор – генеологическое древо своего рода. Девушка демонстрирует будущему мужу и его родне достижения рода: плодовитость

женщин и соотношение рожденных сыновей и дочерей, сколько детей выжило и сколько новых семей возникло. Из узора можно получить информацию о расцвете рода или его гибели. Она оставляет место на ткани и для своей будущей семьи. Молодая женщина, выйдя замуж, начинает украшать одежду новой вышивкой, где центральной фигурой являются она и муж, они символически изображены в виде зернышка. Из маленького зернышка растет новый род — на вышивке он занимает верхнее поле. Нижнее поле вышивки занимают родительские корни обоих родов.

Не многие из нас могут рассказать историю своего рода. Невысказанное, запрещенное, тайное — это так понятно в России, где наши дедушки и бабушки ради физического сохранения себя и рода не озвучивали истории своего происхождения. Мы знаем истории трех, максимум пяти поколений российских семей. Порой это не подлинные истории, фамилии, а вымышленные. Это тайное, невыраженное оказывается похороненным в бессознательном, как во внутренней структуре. В последующем поколении тайное и невыраженное словами становится непомышляемым, т. е. даже подумать об этом нельзя, поскольку это невозможно представить. Иногда этот «призрак» преследует того, кто часто страдает от непонятных симптомов, как будто дальний родственник спроецировал на него тайну, а он и не помышляет об этом. Например, в нашей семье известны истории трех поколений. Кто были мои прадеды, откуда родом — тайна. Известно, что они были переселенцами. Моя мать, проанализировав историю семьи и государства, сделала смелые выводы. Ее предположения вызывают дружный смех у всей родни — потому что об этом даже подумать нельзя и представить трудно. Однако повторение имен, судеб, смерть первенцев и даже семейные болезни совпадают.

Ранее уже цитированная нами Фанита Инглиш считает, что в замкнутой системе, которой является семья, тайны и жесткие родительские предписания — проклятья, передаются из поколения в поколение, чтобы от них избавиться. Род-

ственники перебрасывают родовые проклятия, как «обжигающе горячую картофелину», ведь никто не может удержать ее в руках. По ее мнению, в случае серьезных трудностей, когда «горячая картофелина» уже в руках, Маленький Профессор — (Взрослый в Ребенке) верит в то, что ему удастся избежать печальной судьбы, если он сумеет передать ее другой жертве или «козлу отпущения». Ф. Инглиш называет это эпискриптом (сверхсценарием). Передавая проблему другому, Маленький Профессор считает, что ему не обязательно выполнять условия «разрушительного сценария» самому. «Перебрасываются» сценарии, которые имеют трагическую, смертельную развязку. Это сценарии неудачников третьей степени, еще их называют хамартическими сценариями.

Эписценарий, в надежде самому освободиться от его влияния

Сверхсценарий может проявляться как семейная цель или семейное проклятие, причем каждое поколение должно пройти к одному и тому же исходу. Исследователь описывает случай с человеком, который принимал наркотики. Позже после психотерапии он занялся психологией и в дальнейшем стал социальным работником. Вскоре на супервизии стало очевидно, что он посылает своим клиентам послание «Попади в сумасшедший дом!». При анализе выяснилось, что его семейным посланием, было — «Попади в сумасшедший дом, как...» с перечислением родственников, которые там оказались. «Не будь психически здоровым», это послание он реализовывал, когда принимал наркотики. Так как он был человеком неженатым, не имеющим детей, то «козлами отпущения», которым он перекидывал «горячую картофелину», стали его пациенты. Сценарное послание «Будь сумасшедшим» передавалось в его семье в двух поколениях до него. Хотя никто из семьи не попал в сумасшедший дом, но каждое поколение полагало, что избежало этого исхода благодаря передачи эстафетной палочки кому-нибудь другому в последующем поколении или в ближайшем окружении.

В родовых сценариях часто встречается феномен замещения. Например, замещающий ребенок, тот, который замеща-

ет кого-либо из предыдущих поколений, например, умершего ребенка или родственника, значимого или любимого человека, который ушел вследствии развода, размолвки и прочее. Часто ребенку семья дает имя покойного, или он рождается в годовщину смерти. Такое поведение родителей или родственников подтверждает, что горе не было прожито до конца. «Работа горя» это длительный путь прохождения определенных этапов проживания горя. Например, фигура умершего человека или покинувшего (развод, несчастная любовь) из актуальной памяти переходит в отдаленную память, в виде светлого образа воспоминаний из прошлого. Когда человек находится в состоянии острого горя и переживания свежи и актуальны, то он может выбрать замещающую фигуру, на которую проецируются те незавершенные чувства, ожидания, связанные с ушедшим человеком или ребенком. И если ушедшего не оплакивают, не вспоминают, т. е. процесс проживания горя остановлен, то жизнь замещающего человека проходит не самым счастливым образом.

«Один из самых потрясающих примеров — жизнь выдающегося художника Винсента Ван Гога, родившегося 30 марта 1852 г., ровно через год после смерти старшего брата, тоже Винсента. В семье не хотели о нем говорить, но родившемуся через год ребенку передали без изменений его двойное имя — Винсент-Вильгельм. Жизнь у Винсента Ван Гога была трагичной, как будто кто-то запрещал ему существовать. Его сводный брат по отцу Тео, с которым он был очень дружен и который очень любил его, женился. У Тео родился сын, которого он назвал Винсентом-Вильгельмом, именно из любви к брату. Через несколько месяцев он пишет письмо брату художнику: «Я надеюсь, что этот Винсент будет жить, сможет реализовать себя». Получив письмо, Винсент Ван Гог покончил с собой. Как будто его место занял следующий Винсент Вильгельм Ван Гог, и присутствие двоих было невозможным.

Это пример замещающего ребенка, который занял место умершего, не оплаканного во время траура. В семье был

запрет даже говорить об умершем ребенке. Ван Гог чувствовал себя «узурпатором», занявшим место и имя, принадлежавшие другому.

Другой, не менее известный художник Сальвадор Дали — также пример замещающего ребенка, но в семье горе было прожито и ритуалы прощания соблюдены.

«С детства он хорошо знал, что другой Сальвадор Дали, «настоящий», был его старшим братом, «умершим малышом», на могилу которого мама ходила плакать два раза в неделю. Тогда он решил с помощью одной проделки отделиться от первого, умершего и похороненного Сальвадора Дали — такого послушного ангелочка. Сальвадор Дали — «замещающий ребенок», решивший не сдаваться, 64 раза переписал знаменитую картину Милле «Вечерний звон», где крестьянин с женой, взявшись за руки, молятся на пшеничном поле над корзиной с картофелем. Дали переделал ее на свой лад. Он тонко чувствовал иной, скрытый смысл картины. Когда картину Милле просветили рентгеном, то обнаружили под корзиной с картофелем... гробик маленького ребенка. Милле в своих мемуарах писал, что он хотел выставить эту картину с ребенком, но первоначальный сюжет был столь трагичен, что он изменил картину с целью ее продажи. Он закрыл гробик корзиной. Услышав эту историю, Дали сказал: «Я всегда чувствовал смерть в этой картине». Сам Дали чувствовал и прекрасно описал механизм выживания в качестве «замещающего ребенка».

«Я прожил смерть прежде, чем прожил жизнь... Мой брат умер за три месяца до моего рождения. Моя мать была потрясена этим до глубины души... И в чреве матери я уже ощущал тоску моих родителей. Мой плод омывала адская плацента. Я глубоко переживал это навязанное присутствие, как будто меня обделили любовью. Этот умерший брат, чей призрак встретил меня, носил имя Сальвадор — как мой отец и я, и это не случайно... Я научился жить, заполняя вакуум любви, которая мне в действительности не предназначалась. (С. Дали, 1973. С. 12—13).

Итак, С. Дали будучи ребенком принял сценарное решение освободиться от образа умершего брата, он совершил детские, магические действия, которые «расколдовали» его и освободили. Трагизм В. Ван Гога заключался в том, что его Ребенок принял роль замещающего ребенка и тем самым отказался от собственной жизни. Возможно, именно живопись позволяла обоим художникам жить и выражать себя, тогда как в реальной жизни существовал мощный запрет «Не будь самим собой».

Ребенок, рождающийся после смерти близких родственников, не обязательно становится замещающим ребенком. Иногда наоборот, это знак, что жизнь возвращается, и семья переживает радость с рождением ребенка-восстановителя. И здесь уместно привести пример с маленьким Зигмундом Фрейдом, который воспитывался как единственный обожаемый сын. Он родился через 3 месяца после смерти своего деда Шломо Фрейда (1856 г.). Но даже печаль, вызванная смертью его маленького брата Юлия, родившегося позже (1857—1858 гг.) и двадцатилетнего дяди — тоже Юлия, брата матери (в том же 1858 г.), не изменила его места любимца.

З. Фрейд был старшим мальчиком в семье, в третьем браке своего отца. В год рождения Зигмунда его старшие братья покидают Австрию и уезжают в Англию. Фрейд оказывается единственным биологическим сыном своей матери и единственным, близким сыном своего отца. Затем рождаются 5 дочерей и последний, младший сын, который был на 10 лет младше. Таким образом, он старший и единственный мальчик в семье. Сам Фрейд подтверждает, что он был замещающим ребенком. Он замещал матери умершего брата и рос за себя и за него, он замещал отцу сыновей, которые, уехав, нечасто общались с отцом. И он был носителем амбициозных, семейных ожиданий, которые он реализовал, став знаменитым. Такое замещение — ключ к судьбе (А.Я. Варга, 2001)!

Основные Родительские послания, предписания и атрибуции дают родители. Уместно вспомнить эффект «горячей картофелины», когда родители перебрасывают новорож-

денным детям свои родовые предписания и страхи, принимают волшебное детское решение: «перебросив проклятье тебе, я освобождаюсь сам». Мемуары японского романиста Кенжи Нагаками хорошо иллюстрируют это явление. «Когда умер брат, я испытал сильное чувство облегчения... Но его смерть меня преследовала, она без конца возвращалась в моих романах, одновременно с моим чувством вины за ту радость, которую я испытал тогда. Я долго думал, что умру в 24 года — в этом возрасте покончил с собой мой брат. Эта дата приближалась, но у меня родился сын. И он занял место моего покойного брата. Тогда я понял, что не умру». Отец перебросил «картофелину» сыну. Испуганное, фрустрированное эго-состояние Ребенка отца посылает сценарное предписание сыну, освобождая себя от страха и вины. Хочется верить, что сын в дальнейшем принял решение не следовать родительскому «подарку».

Яркой иллюстрацией передачи родительских посланий является сказка «Спящая красавица» Шарля Перро, где двенадцать фей дарят маленькой принцессе позитивные послания о красоте, изяществе, хорошем голосе и слухе, о навыках игры на музыкальных инструментах. И только тринадцатая из них, обиженная невниманием ведьма (фрустрированный Ребенок родителя), дает негативное, смертельное предписание — проклятье: «В день своего совершеннолетия ты умрешь». Однако окончательное сценарное решение — верить или не верить этому — принимает сам ребенок.

Трансгенерационная передача конфликта

Трансгенерационная передача — это передача не полностью разрешенного конфликта (ненависть, месть, вендетта), семейных тайн, «невысказанного» (вербально не озвученное). Это логически необъяснимые для потомков преждевременные смерти, повторяющиеся судьбы, наследуемые болезни (алкоголизм, рак, как проявление накопившегося страха и обид) и выбор профессии. Сюда же относятся и «тревожащая

странность» (З.Фрейд). Возвращение элементов архаического страха или давно пережитого ужаса, отвращения к чему-то пугающему. Ужасы повторяющихся кошмаров, потомков тех, кто пережил драмы, войны, катастрофы, насилие, репрессии, геноцид. Сюда же могут относиться события исторически известные, но в семье не проговариваемые, например, воспоминания о плене, лагерях, бомбежках, стихийных бедствиях, погромах. Такой вариант посттравматического синдрома называется «ветром пушечных ядер». А появился этот термин при анализе потомков французских солдат, переживших войну 1812 года. В России таких исследований не велось и вряд ли они возможны, так как потребуется история 2—3 веков, следовательно, более 10 поколений. Мы же знаем историю своей семьи за годы Советской власти и то, часто приукрашенную, с замалчиванием страхов, черных воронков, лагерей, ссылок, социальных несправедливостей, обид и поражений, человеческих слабостей и сломленности. Следовательно, все «скелеты в семейных шкафах» могут пугать нас и наших потомков многие столетия.

Здесь можно вспомнить миф о Нессе. Он был кентавром. И был известен своим коварством. Был потомком кентавров, которых разгромил и практически уничтожил Геракл. После изгнания Гераклом кентавров с их родной земли Несс жил у реки Эвен и перевозил путников за плату через реку. Однажды Геракл со своей молодой женой Деянирой переправлялся через реку Эвен. Несс, перевозивший Деяниру, покусился на ее честь. Она закричала, и Геракл, переплывавший реку вплавь, пронзил Несса стрелой. Умирающий Несс посоветовал Деянире собрать его кровь. По преданиям, кровь кентавров является приворотным, любовным средством. «Когда Геракл разлюбит тебя, Деянира, ты вспомнишь о моем подарке. Он сохранит любовь на века», — сказал кентавр Несс и умер. Конечно, наступил момент, когда бессмертный Геракл решил развестись со смертной, состарившейся Дианирой. Геракл решил жениться на молодой дочери царя. Тогда Дианира пропитала кровью Несса хитон Геракла. Ког-

да он надел одежду, то ткань хитона намертво приросла к телу Геракла. Яд, которым были пропитаны стрелы Геракла, поразившие Несса, сохранялся в крови кентавра и вновь стал действовать, теперь уже против самого хозяина. Геракл мучился и в страшных муках умирал. Боль была такой сильной, что он сам сложил костер, взошел на него. Бессмертный Геракл сам сжег себя и умер. Этот миф о ненависти потомков к врагу, свершившему насилие. Яд хранился в крови кентавра, и он отомстил врагу, дождавшись своего часа.

Есть ли яд в крови у нас и наших детей? Крестовые походы христиан против мусульман продолжаются. И уже не имеет значения, за что борьба, за гроб Господень или за нефть. Борьба сербов и хорватов на Косовом поле 28 июня 1389 года, в Сараево 28 июня 1914 года и современная война в Югославии летом 2000 года. Чеченские войны. Распад СССР. Потребность в отделении и самоопределении подогревалась национальной неприязнью, обидой, которая накапливалась в потомках. И нет покаяния.

Так немцы — нация, которая за 60 лет после войны превратилась в нацию, испытывающую вину за содеянное дедами и отцами. Вся немецкая, художественная литература с 60-х годов это литература покаяния, она посвящена переживанию вины. Вина подавила вековую агрессию нации. А мы? Покаянием был всплеск гласности. И тишина. «Все, что замалчивается в первом поколении, второе носит в своем теле» (Франсуаза Дольто). Какое наследство мы оставляем своим детям? Какие конфликты и вендетты, страхи и заболевания?

Что движет трансгенерационной передачей?

1. Этика, правота и справедливость внутри семьи (нации, страны).
2. Внутрисемейная лояльность, т.е. члены семьи (нации, страны) признают эти этические нормы и разделяют их.
3. Долг младшего перед старшим, ребенка перед своим родителем. Два аспекта рассматривают в семейной пси-

хотерапии. Первый: я возвращаю свой долг через воспитание своих детей и тем самым восстанавливаю семейные долги. Семья развивается, растет новое поколение и род продолжается. Второй аспект долга перед родителями — я вправе заботиться о своих родителях, когда они нуждаются во мне. Я делаю это по своему желанию. Я по-иному отношусь к ним, как более сильный человек, как физически, так и социально, эмоционально. Я делаю это, чтобы дать возможность им перейти к старости и смерти в заботе и любви. Если дети становятся родителями своим биологическим родителям, то нарушается семейная справедливость и заканчивается развитие семьи, обычно такие дети не имеют потомков. Род умирает. Обратная сторона, если младшее поколение безразлично к старшему, то это «Иваны, не помнящие родства».

4. Семейный «гроссбух»: семейные долги, обязанности, заслуги. Отдал — не отдал. Долги семьи, как внутри семьи, так и с внешним миром, другом и врагом. Здесь вопросы о наследстве, в том числе о профессии, месте жительства. Я думаю, почему Арбат в Москве самая веселая улица? Там всегда аура бесшабашного веселья, порою с некоторым надломом. Наверно, потому, что эта улица имеет свою удивительную энергетику и историю. От свечки в Арбатском переулке когда-то давно сгорела Москва, тогда Москва-река была запружена трупами. В войну с Наполеоном последним в Москве сожгли театр (сейчас кинотеатр «Художественный»), где зрители из зала уходили на защиту города, а французы уже шли по Смоленке. В советское время по Арбату шла правительственная трасса и «топтуны» стояли через каждые два метра. Когда проезжал товарищ Сталин, то закрывали все шторы на окнах. Дернулась шторка — и выстрел в окно, и жди ареста. Улица, где квартиры не наследовались, а отбирались. Кровавая череда хозяев. Настучал — хозяина посадили — получил комнату или квартиру —

настучали на тебя — освободил квартиру. Улица трагедий, страха и черных воронков. И улица Александра Пушкина, Льва Толстого, Андрея Белого, Булата Окуджавы, Анатолия Рыбакова. Арбатское братство. Вот оно наследство. Выбирай любое.

5. Семейный миф, или сага о семье. Семейный капитал — профессиональный, эмоциональный и материальный. Эффективные паттерны внутрисемейного и внесемейного поведения: конструктивные, созидательные и деструктивные. Паттерны, которые могут быть для семьи важными элементами выживания: альтруизм, профессионализм. Или фиксация на несправедливости, обидах, несправедливости судьбы, пассивная агрессивность. Пассивная агрессивность — очень эффективные стратегии в политике и семье. Например, агрессивная критика происходящей несправедливости сплачивает народные массы вокруг отдельных партий или лидеров. Однако здравый вопрос: «А что ваша партия (лидер) сделала реального, чтобы справедливость восторжествовала?». Вызывает только гневную агрессивную критику. Вся активность уходит в пассивно-агрессивное бездействие. Члены партии как члены семьи могут бурно критиковать и друг друга внутри семьи, но активно сплачиваются против внешнего врага, отстаивая свои границы и декларируя свою безупречность. В единстве сила!

Трансгенерационные связи и сценарии не осознаются. Часто клиент приходит с психосоматическими жалобами, немотивированными вспышками агрессии, тревогой, страхами. Он ищет причины в настоящем, не осознавая, что явился жертвой «ветра пушечных ядер». Знания истории своего рода очень полезны. Нахождение в истории рода не проходящих, жизнеутверждающих ценностей является работой профессиональных психологов и психотерапевтов. При создании сценарного мифа удачника на основе генеалогического материала ис-

пользуется весь позитивный ресурс рода, опыт многих поколений. Клиент получает всю силу рода, в него переходят знания, зрелость, сила, любовь и поддержка всего рода. Это интереснейшая работа как для профессионала, так и клиента.

Сказки и ролевые игры в формировании сценариев

В формировании сценариев большое значение имеют сказки и детские игры.

Сказки содержат в себе коллективное бессознательное народа и заставляют ребенка верить: чтобы стать счастливым, нужно изрядно пострадать, претерпеть лишения и, может быть, даже совершить подвиги.

Когда ребенок еще беспомощен, сказки дают ощущение волшебной власти над миром. А магические, сказочные решения позволяют не потерять надежду в безнадежных, казалось бы, ситуациях.

Сказочный мир, в отличие от реального мира может быть совершенным. И очень важно, что сегодня наши фольклорные и авторские сказки дополняются сказками других народов.

В наших сказках много доброты, искренности. В них побеждают самые честные и порядочные люди. Отрицательные образы не отличаются особой жестокостью и кровожадностью.

Правда, в наших сказках никто, включая главных героев, не утруждает себя систематическим, каждодневным трудом, не достигает успеха в жизни путем накопления благ от каждодневного труда. В наших сказках много бедных, и они не очень-то настроены избавляться от своей бедности. Люди богатые, накапливающие материальные блага, являются отрицательными персонажами. В наших сказках не фигурируют деньги. Их роль весьма ограничена. В этом смысле «самый богатый в мире селезень Скрудж Мак-Дак» студии Диснея хорошо дополняет наш фольклор.

Психологом И. Морозовской проведен анализ современных историй и сказок, рассчитанных на детей до восьми лет.

Оказалось, что в североамериканской культуре семь из десяти персонажей являются удачниками. В русской же — один или два из десяти. Примером полного удачника может служить разве кот Матроскин из книги «Трое из Простоквашина».

Теперь перейдем к анализу одной известной западноевропейской сказки.

Сказка о Красной Шапочке

Эта сказка известна детям почти во всем мире и уже несколько сот лет говорит их воображению что-то очень важное.

В прочтении сказок важен Марсианский взгляд. Приводим пример из книги Э. Берна «Что мы говорим, сказав «Здравствуйте»?» (1971 г.) о марсианском прочтении этой сказки.

«Жила-была прелестная маленькая девочка, звали ее Красная Шапочка, и однажды мама послала ее в лес отнести бабушке пирожок. По дороге она встретила соблазнителя-Волка, которому она показалась лакомым кусочком. И он посоветовал ей вместо того, чтобы идти с серьезным видом, — резвиться, петь и рвать цветочки. Сам он тем временем отправился к домику бабушки и съел старую леди. Когда подошла Красная Шапочка, он заявил, что он и есть ее бабушка, и предложил лечь с ним рядом. Так она и сделала. И сразу же обнаружила в его внешности много странностей, которые заставили ее усомниться, действительно ли это старая леди. Сначала он попытался успокоить ее, а потом съел (точнее, проглотил, не разжевывая). Пришел охотник и освободил ее, вспоров Волку брюхо, а заодно выпустил и бабушку. После этого Красная Шапочка радостно помогла охотнику набить Волчье брюхо камнями. В некоторых вариантах Красная Шапочка зовет на помощь, и охотник убивает Волка ударом топора, в последнюю минуту спасая ее от злодея, собиравшегося ее съесть».

Здесь имеется традиционная сцена соблазнения невинной девочки, которая любит собирать цветочки, ловким зверем, обманувшим ее. Зверь любит кушать деток, но кончает тем,

что его брюхо набивают камнями. Красная Шапочка отправляется с поручением, попадает в беду, встретив на пути Волка, и обретает друга-спасителя.

У марсианина эта история вызывает несколько любопытных вопросов. Он все принимает на веру, включая говорящего волка, хотя он ни разу такого не встречал. Марсианину важно докопаться до сути и понять, как же устроены эти люди, что с ними происходят такие странные вещи?

Итак, вот его мысли по этому поводу:

Однажды мама Красной Шапочки послала ее в лес отнести еду бабушке, и по дороге девочка встретила Волка.

Что же это за мать, пославшая маленькую девочку в лес, где водятся волки? Почему она не отнесла пирог сама или не пошла вместе с Красной Шапочкой? Если бабушка была такой беспомощной, то почему мать бросила ее одну в далекой избушке?

Но если уж Красной Шапочке было необходимо идти, как могла мать не предупредить ее, что нельзя останавливаться поболтать с Волком? История ясно показывает, что Красной Шапочке никогда не говорили, что это опасно. Ни одна мать не может быть настолько глупа, так что, похоже, мать мало интересовало, что случится с Красной Шапочкой, и, возможно, она даже хотела избавиться от дочери.

Ни одна девочка тоже не может быть так глупа, как могла Красная Шапочка, глядя на глаза, уши, лапы и зубы Волка, все же думать, что он — ее бабушка? Почему она не убежала без оглядки?

К тому же она оказалась злой девочкой, поскольку помогала собирать камни, чтобы набить Волку брюхо. Любая более или менее разумная девочка, поговорив с Волком, конечно, не остановилась бы собирать цветочки, а сказала бы себе: «Этот сукин сын собирается сожрать мою бабушку, нужно скорее звать на помощь».

Даже охотник и бабушка не остались вне подозрений.

Если теперь мы рассмотрим персонажей этой истории

как живых людей, имеющих каждый свой сценарий, мы увидим, как точно складываются их характеры с марсианской точки зрения.

1. Мать определенно старается «случайно» отделаться от дочери или, по крайней мере, получить возможность говорить: «Ну, до чего же ужасно, в наши дни уже и в парк не выйдешь без того, чтобы какой-нибудь волк...» и т. д.

2. Волк вместо того, чтобы довольствоваться кроликами и им подобными, явно переоценивает свои силы и должен знать, что кончит плохо, значит, сам напрашивается на неприятности. Он явно читал в юности Ницше или ему подобных (если он способен говорить и завязывать чепец, почему бы ему не уметь читать), и его девиз звучит примерно так: «Живи в опасности и умри с блеском!».

3. Бабушка живет одна и не запирает дверь, значит, она ждет каких-нибудь интересных событий, чего-то, что не случилось бы, живи она с родственниками. Может быть, потому она и не съехалась с ними и не перебралась поближе. Возможно, она была еще достаточно молода, чтобы ждать приключений, — ведь Красная Шапочка еще маленькая девочка.

4. Охотник является явным Спасителем, который с увлечением уничтожает своих врагов с помощью маленьких хорошеньких девочек: явно подростковый сценарий.

5. Красная Шапочка совершенно определенно говорит волку, где он может снова ее встретить, и даже забирается к нему в постель. Она явно играет в игру «Чужая вина» и кончает дело к собственному удовольствию.

Главное в этой истории то, что все в ней ищут действия почти любой ценой. Если за настоящую цену принять окончательную расплату, вся история становится ловушкой для бедолаги-Волка, которого заставили вообразить себя умнее всех, используя в качестве наживки Красную Шапочку.

Пожалуй, мораль этой сказки не в том, что маленькие девочки должны держаться дальше от волков, а в том, что это бедным волкам следует остерегаться шастающих по лесу

невинных маленьких девочек с их коварными бабушками. Здесь же встает интересный вопрос: «Чем занималась мать, на целый день избавившись от Красной Шапочки?».

Чтобы все это не казалось циничным или несерьезным, давайте рассмотрим Красную Шапочку в настоящей жизни. Главным здесь будет вопрос о том, какой выросла Красная Шапочка с такой матерью и после такого приключения?

Вот характеристики реальной Красной Шапочки:

1. Мать часто посылала ее с поручениями.

2. Ее соблазнил дед, но она не сказала об этом своей матери. Если бы она сказала, то ее бы назвали лгуньей. Иногда она делала вид, что слишком глупа, чтобы понять происходящее.

3. Сама она редко помогает людям, но любит организовывать помощь и всегда ищет такие возможности.

4. Повзрослев, она продолжает ходить с поручениями. Она часто идет торопливо или бредет, как маленькая девочка, а не ходит с чувством собственного достоинства.

5. Она ждет какого-то существенного события, а тем временем скучает, потому что встречаются ей только волчата, на которых она смотрит сверху вниз.

6. Ей нравится набивать волчье брюхо камнями и проводить эквивалентные, более обычные процедуры.

7. Пока еще не ясно, являются ли для нее мужчина-психиатр спасителем или просто милым несексуальным дедушкой, с которым ей уютно и немножко печально и на ком она останавливается за неимением лучшего.

8. Она смеется и соглашается, когда он говорит ей, что она напоминает Красную Шапочку.

9. Как ни странно, у нее почти всегда есть красное пальто или что-то красное из верхней одежды.

Нужно отметить, что мать и родители матери должны соответствовать сценарию Красной Шапочки.

Счастливый конец этой истории тоже подозрителен и в настоящей жизни не встречается. Сказки рассказываются родителями, желающими добра, и счастливые концы бывают результатом вмешательства благосклонного, но лживого Роди-

тельского состояния личности; сказки, придуманные самими детьми, более реалистичны и совсем не обязательно хорошо кончаются; на самом деле они примечательно мрачны».

Вот так Э. Берн, используя Марсианский подход, рассказал сказку о Красной Шапочке.

А теперь, пожалуйста, вспомните вашу любимую сказку или любимые сказки? Какие герои из сказок вам нравятся, какие нет? И кто ваш любимый герой? Расскажите о нем подробнее. Какой он в вашем понимании, в вашей памяти? Может, вы как то изменили сюжет сказки, а может, вам только хотелось это сделать? Образ любимого сказочного героя часто воплощает сценарий человека. Можно ли это сказать и о вас?

Значение ролевых игр в формировании сценариев

Так же как сказки, для формирования сценария важны и детские игры. Какие роли определяют окружающие ребенку в ролевых и спортивных играх. Какие роли он сам охотно выбирает и выполняет.

Данные выборы и чувства, возникающие в играх, могут оказывать значительное влияние на формирование сценария.

Приведу в пример двух пациентов.

Первый из них — Андрей Андреевич, 48 лет. Обратился по поводу часто повышающегося артериального давления крови. Вернее, обратилась жена, и только затем пришел он сам.

На протяжении всей трудовой жизни пациент жестко ориентирован на карьеру. Он успешно достигает все новых административных высот, работая в государственных учреждениях.

Часто испытывает тревогу, боится испортить карьеру, лишиться места. Подозрителен к сотрудникам. Избавляется от всякого, кто может составить конкуренцию. Некоторые из уволенных им сотрудников успешно делают карьеру в других государственных учреждениях. И получают еще больше возможностей претендовать на место Андрея Андреевича.

В процессе обследования выяснилось, что гипертонические расстройства носят психосоматический характер. Их обострения вызываются явными или мнимыми угрозами карьере.

В дальнейшем оказалось, что еще в дошкольном и младшем школьном возрасте во всех играх он обязательно стремился быть лидером, главным, заводилой. За эти роли всегда боролся до победы. В процессе борьбы или после ее завершения изгонял всех соперников. В последующем они иногда возвращались и «свергали» его. Достигали этого обычно с помощью протекции и покровительства старших братьев или друзей. Так случалось несколько раз. Он запоминал эти эпизоды из своего детства.

А вот один случай, который Андрей Андреевич помнит особенно ясно. Тогда Андрюша выиграл борьбу за место капитана сборной команды четвертых классов по футболу. Под его руководством команда расчистила поляну под футбольное поле, сделала ворота, начала тренировки. Он занял место своего главного соперника — центрального нападающего. И совершенно неожиданно на третью тренировку пришел старшеклассник, капитан команды всей школы, в сопровождении изгнанного соперника. Капитану школьной команды понравилось поле, понравилась команда и не понравился только капитан команды. И капитан школьной команды сказал, что теперь он сам будет тренировать и защищать команду четвертых классов. Капитаном будет изгнанный соперник Андрея. А Андрюше он сказал: «Пошел прочь, дерьмо, малявка!».

С тех пор Андрей прочно усвоил две идеи: важно не достигать такого результата, чтобы у тебя его желали отнять более сильные, и важно прочно и надежно избавляться от соперников. Впрочем, сформулировать эти глубоко укоренившиеся в нем идеи он смог через несколько десятилетий, достигнув зрелости.

Так он и поступает в течение всей своей успешной карьеры. Вот только артериальное давление все чаще поднимается и мешает ему работать и бороться с соперниками. А их

становится все больше. И они ждут своего часа, когда можно будет сказать: «Пошел прочь, дерьмо...». А ведь у Андрея Андреевича ничего, кроме работы, и нет. И даже финансовой независимости он себе и своей семье не обеспечил. «Не дождетесь»,— часто шепчет он, сжимая зубы. И тут же начинает слышать тяжелые удары крови в висках. И чувствовать себя стареющим волком, окруженным стаей более молодых и сильных соперников.

Второй пациент — Дима, 14 лет. Он получал терапию, пребывая в специальной школе для несовершеннолетних правонарушителей. В этом заведении он отличался от других подростков, его не любили и тайно били. Отличался он по стилю поведения, а главное — по причине попадания в школу. В окружении воришек, хулиганов и прогульщиков он сильно выделялся. В возрасте 12 лет он убил 10-летнего мальчика, который согласился с ним играть. Увел его на пустырь. Ударил камнем и, когда мальчик упал, «как фашист, бросал в него маленькие камушки, пока тот продолжал дышать».

Дома Дима был свободен, предоставлен самому себе. Жил с мамой, которая много работала и редко бывала дома. Сверстникам он не нравился, и в игры его обычно не принимали. И только когда нужен был исполнитель самой непрестижной роли, например, капиталиста, кулака, палача, фашиста, иностранного шпиона, предателя, и никто не соглашался, тогда вспоминали о Диме. Он соглашался, когда ему что-нибудь давали в придачу. Иногда ничего не давали, зато по своей игровой роли он мог «пытать и мучить» захваченных им пленников.

Эта возможность «пытать и мучить, вызывать страх и даже ужас», эта полная власть над другим человеком его все больше привлекала. Впрочем, его по-прежнему не принимали на другие роли. Только теперь он уже охотно соглашался на свои непрестижные для других детей роли. И ему уже не нравилось, когда не давали полную волю в «пытках». Тогда он стал приглашать для игр более младших мальчиков. Причем теперь уже активно выбирал для себя роли,

связанные с мучением жертвы и полной властью над ней. В эти минуты он входил в какое-то особое состояние и как бы забывался. Ему трудно было прекратить начатые мучения. Так он и убил, как бы незаметно для себя. Впрочем, особенно и не раскаивался. И более охотно говорил о том, как бы он отомстил своим обидчикам в спецшколе. В это время он улыбался и был явно доволен собой.

Так роли, которые ребенок сам выбирает или ему навязывают в ролевых детских играх, могут оказывать существенное влияние на формирование неосознаваемого плана жизни человека, а могут и полностью определять жизненный сценарий. Важными для анализа представляются прозвища и клички, которыми награждали нас окружающие. А еще какие прозвища и псевдонимы мы хотели бы получить?

А теперь, вспомните ваши ролевые игры в детстве и подростковом возрасте. На какие роли вы соглашались, какие отвергали всегда, на какие соглашались только с определенными условиями, о каких мечтали? Может быть, какая-то роль часто повторяется в вашей жизни? Ее разыгрывание и понимание может служить ключом к вашему неосознаваемому плану жизни.

Для воплощения сценария в жизнь каждому человеку необходимы другие люди, играющие определенные значимые роли в его сценарии.

Необходимые действующие лица и персонажи сценария

Сценарные решения принимаются в соответствии с возможностями ребенка познать реальность, проникнуть в нее. На основе этой информации, исходя из чувств и переживаний, принимаются важнейшие решения на всю жизнь. Уверенность на фоне хорошего настроения приводит к оптимистическим решениям. Страх и тревога на фоне подавленного настроения вызывают пессимистические решения.

Сценарий зачастую базируется на родительском программировании. Оно дает жизни цель, позволяет структурировать время.

Важно отметить, что ребенок большинство поступков совершает не для себя, а для кого-то другого. Этими другими часто являются родители или друзья.

В последующие годы, особенно в зрелом возрасте, мы многократно проигрываем стратегии, избранные нами в детстве. Важных для нас людей мы неосознанно идентифицируем с фигурами из прошлого.

Мы по нескольку раз совершаем одни и те же ошибки и просчеты. Многократно пытаемся разрешить основной нерешенный вопрос: «Как добиться безусловной любви и внимания всех людей?».

Итак, сценарий нашей жизни уже написан нами. Мы приступили к его написанию, едва родившись. А некоторым из нас при рождении вручили уже готовый сценарий. К четырем-пяти годам мы определили основные моменты его содержания. К семи-девяти годам внесли в сценарий все существенные детали. До двенадцати-четырнадцати лет занимались его редактированием, добавляя в некоторые места отдельные фрагменты. В юношеском возрасте усовершенствовали свой сценарий, наложив его на реальность нашей жизни. В молодом возрасте активно готовились к основному представлению, проигрывая весь сценарий или его важные фрагменты. В зрелом возрасте могло состояться основное представление нашего сценария. А в пожилом мы будем доживать, завершив свой сценарий.

Здесь приведен хоть и самый частый, но далеко не единственный жизненный путь. В течение жизни каждый человек несколько раз переписывает свой сценарий. Причем основной сюжет зачастую остается, а вот действия могут меняться.

Как принято считать в классическом анализе, сценарий может много раз проверяться, переписываться, репетироваться, прежде чем он будет готов к генеральному драматическому представлению.

Несомненно, что в нашем сценарии есть герои и героини, злодеи и злодейки; главные и второстепенные персонажи; основная тема и отдельные сюжетные линии.

Теперь сосредоточимся на своих переживаниях и осознаем, что каждый ищет и окружает себя людьми, которые нужны в качестве сценарных персонажей. Сценарий жизни может быть комичным или трагичным, восхитительным, скучным, вдохновляющим или позорным. Сценарий человека может походить на сентиментальную драму, на фантастическое приключение, трагедию или сагу, на фарс или роман, на веселую комедию или скучную пьесу. Такую пьесу, которая надоела актерам и нагоняет сон на зрителей. Он может быть в различной степени конструктивным, деструктивным или непродуктивным — тупиковым, никуда не ведущим.

Станем зрителями нашей собственной пьесы. Захочется ли нам аплодировать, плакать, свистеть, смеяться или просто уйти спать? А может быть, мы почувствуем себя обманутыми и попытаемся попросить назад наши деньги за билеты. Или еще как-нибудь по-другому проявим себя?

Решение важнейшей задачи — осознать пока неосознаваемый план жизни, жизненный сценарий — удается далеко не всем. Его можно получить в результате длительного самоанализа, прозрения или психотерапии.

Такое осознание обычно ведет к желанию внести изменения в свою жизнь. Это работа часто болезненная, требующая больших усилий. Кто-то пожелает изменить отдельные фрагменты сценария. Другие — переписать его полностью. Тогда как третьи — выйти из сценария и жить, постоянно принимая все новые, автономные решения.

Сказкотерапия

При анализе сценариев мы также используем возможности сказкотерапии.

Вот методика, предложенная Ф. Инглиш (1969).

«Придумайте сказку, охватывающую всю вашу жизнь, включая сегодняшний день. Персонажи этой сказки не люди и не мир людей. Сказка может описывать мир животных или сказочных существ. Перед тем как написать сказку, вы мо-

жете обдумать сюжет, но когда вы будете готовы, то пишите ее не больше 10 минут».

Когда время истекло, то не дописывайте или не переписывайте, написанное вами. Адаптивный Ребенок и критически настроенный Родитель будут соблазнять вас и предлагать довести текст до совершенства. Этого не стоит делать.

Дальнейшая работа направлена на анализ ответов на следующие вопросы:

1. Кто главный персонаж в вашей сказке?
2. Какое главное событие?
3. Завершена ли история, сюжет и как?
4. Какие прилагательные, глаголы вы использовали для описания главного персонажа? Описывают ли они ваши основные драйверы?
5. Как окружение воздействует на главного героя?
6. Посмотрите на разные части вашей сказки и определите, как они между собой взаимодействуют?
7. Если бы это был ваш сценарий, то, что бы вы о себе узнали, что стали осознавать и понимать?
8. Какие родительские послания звучат в сказке?
9. Какие чувства выражены, рэкетные или аутентичные?
10. Каковы взаимодействия между героями и их последствия? Особенности и предпочтения в транзакциях?

Вот вариант сказки. Ее написала молодая женщина, Маша, которая пришла на психотерапию из-за конфликтов с матерью. Маше 29 лет, она имеет два высших образования, работает в банковской системе. Не замужем. У нее хорошие условия для самостоятельной жизни: собственная квартира, где она не жила, машина, которую родители не разрешали водить, высокий оклад, который она отдавала матери. Мать всячески задерживала уход дочери из семьи, объясняя тем, что дочь не справится и наделает глупостей. У нее не было молодого человека, так как партию для дочери выбирала мать и их вкусы не совпадали. У дочери от безысходности и беспомощности появились симптомы депрессии. Вот ее сказка:

Жила-была маленькая серая птичка. Она все время мерзла, мир вокруг нее был холоден и неприветлив. Даже в родительском гнезде ей было неуютно. Большие птицы щебетали, что надо много трудиться, чтобы гнездо было большим и теплым. Они трудились всю жизнь, и гнездо имели большое, но в нем все равно было холодно. Однажды рано утром на заре маленькая птичка услышала прекрасное пение. Это пел соловей. Она забыла о холоде и одиночестве. Она взмахнула крыльями и полетела к солнцу. В его лучах она купалась и вдруг запела сама, и ее песня была такой же прекрасной, как и у утреннего певца. В нашем лесу появился еще один соловей, защебетали птицы!

В этой сказке главный герой — серая птичка, персонаж с которым клиентка ассоциировала себя. Главное событие — осознание, что она — соловей (Я — ОК). История завершена. Прилагательные демонстрируют вначале негативный, а потом позитивный драйвер — «Будь совершенным». Есть две части и две группы персонажей, которые противоположно воздействуют на героя. В первой части — родители —«большие птицы», и во второй — лесной певец. Сценарный паттерн «После того, как...». После того как что-то не очень хорошее закончится, наступит что-то лучшее. Родительские послания — «не чувствуй» холода, неудобства, одиночества. Контрпредписания или драйверы от родителей — «тяжело трудись», строя теплое гнездо, «Будь сильной», «Пытайся — старайся». Разрешенные чувства — подавленность, безысходность, депрессия. Аутентичные — радость. Экзистенциальные позиции в начале «Я не благополучна и Мир не благополучен», в заключении «Я +, мир+». В первой части сказки предпочтительные трансакции детско-родительские, во второй — Ребенок—Ребенок, возможно и Взрослый—Взрослый.

Это пример получения сценарного материала по анализу сказки. Сказка красочно демонстрирует ресурсы клиентки — она чувствует, что благополучна и может расцвести, запеть и стать соловьем. Преддверие самостоятельной жизни, предвкушение любви также прослеживается в сюжете.

Далее можно предложить продолжить сказку в будущее. Также в течение десяти минут написать новую сказку о будущем. При этом не использовать старый сюжет и старые персонажи.

Вот продолжение сказки, которую написала наша клиентка.

У Лукоморья дуб зеленый, златая цепь на дубе том, и днем и ночью кот ученый все ходит по цепи кругом. Идет направо... Стоп. Идет налево. И не кот, а кошка. Это была кошка с золотым ошейником, рассчитанным на котов. Они не учли, что кошка гораздо меньше кота и легко смогла выскочить из ошейника.

И пошла кошка, вопреки коту из сказки, не направо — заводить песни под чужую дудку, а налево — заводить знакомства и познавать мир, мир, не ограниченный длиной золотой цепи... И кошка свернула на тропинку, ведущую в темный лес. Ее окружали странные коряги и какие-то крючковатые деревья, впереди виднелось болото.

Наша клиентка на этом этапе психотерапии переехала в отдельную квартиру, села за руль автомобиля, провела отпуск у друзей в Англии. Она чувствовала эйфорию от происходящих изменений. Они ее радовали и страшили одновременно.

Опасно заканчивать работу на этом этапе. Иногда действия, совершаемые клиентом, являются не выходом из сценария, а временным контрсценарным ходом под девизом «Сделаю все наоборот».

Дальнейшая работа посвящена анализу уже обеих сценарных сказок. Важно отследить, используются ли клиентом старые цели, стратегии, распространяются они на будущее или нет. На этом этапе работы важно задать следующие вопросы:

1. Выявляются ли в вашей жизни закономерности, которые, как нити, исходят из прошлого и соединяют его через настоящее с вашим будущим?
2. В чем смысл этих нитей, их ценность, проблематика, трудность?
3. На чем держится сказка? Ее основа, стержень, фабула, ради которой начинается действие. Часто психологичес-

кая проблема человека связана с ценностью, смыслом сказки — сценария, которые и усиливают проблему.

4. Переведите сказку в реальную жизнь и проанализируйте перспективы. Устраивает ли вас это?

Да, в жизни Маши выявились закономерности, которые как нити тянулись из прошлого в будущее. Это тяжелое отношение к жизни. Помните сценарный паттерн «После того, как...», что-то плохое не завершится, хорошего не жди. Если в первой сказке нужна была первая серая часть жизни в холодном гнезде, то во второй сказке повествование обрывается на тревожном описании неизвестного будущего (темный лес, болото). Негативный, депрессивный фон был перенесен Машей и в описание будущего. Ее ценности в жизни — всего добивайся тяжелым путем. «Без труда — не выловишь и рыбки из пруда», «Тяжело в ученье — легко в бою». Вся ее жизнь или учение или бой, в ней мало радости.

Машу в принципе устраивает ее сценарий. Она хочет только его улучшить. Улучшить качество жизни. В таком случае мы начинаем работу с определения ценностей в жизни клиента. «*Подумайте, говорим мы, существует в вашем сценарии дефицит позитивных чувств? Дефицит спонтанности, свободы? Дефицит уверенности, близости, эмоциональной насыщенности, радости, любви, полноты жизни? Проанализируйте ценности вашего сценария, конечную награду. Цели, которые лежат в основе сценария, ради чего он разыгрывается. Цели как нити, на которые элементы сюжета нанизываются, как бусы. Определите цели, реализация которых принесет чувства автономии, спонтанности и радости. Отказываться от старых целей не надо, надо изменить эмоциональную окраску, нагрузку, сменить акценты, если это возможно. Если не удается, возвращайтесь к определению целей, вновь к их ревизии. Ищите те нити, которые дадут жизнь сценарию, внесут энергию и позитивные чувства. Цели, как струны, должны заиграть, запеть, дать мелодию сценарию. Какую мелодию вы бы хотели сыграть? Как вы ее слышите?*

Выделите эти цели, визуализируйте свою сказку-сценарий, усильте его будущее этими вновь зазвучавшими целями — ни-

тями, струнами. Играйте с картинкой, пока она не устроит вас полностью.

Маша определила свою цель — как стремление к самореализации, к открытости миру. Мы работали с доверием к себе и другим, с уверенностью. Формировали банк поглаживаний. Учили просить и принимать поглаживания, щедро дарить их. Умению сказать «нет» и защите своих границ. Маша приобрела навыки использования антитезиса при психологических играх и свободы в использовании выборов транзакций. Была проделана большая работа по анализу разрешенных в ее семье эмоций и чувств. Система рэкета была заменена на автономию. После психотерапевтической работы заключительный вариант сказки был следующим:

Черная ночь быстро спустилась на землю. Легкий ветерок ласково шевелил ветви деревьев. Теплые волны нежно набегали на мягкий песок. Только здесь на Земле может быть так тихо и спокойно. Только здесь такой мягкий, напоенный ароматами цветов и трав воздух. Только здесь такие большие и яркие звезды. Золотой шар Луны медленно проплывает над Землей и уходит за горизонт. Мириады звезд прощально мерцают, чтобы завтра встретиться вновь с Миром, полным возможностей. С Миром, дарящим радость познания себя и другого.

После того как эта работа успешно проведена, мы даем домашние задания по выработке и опробованию новых стратегий достижения цели. Мы обсуждаем и записываем несколько стратегий, и клиент в перерывах между сессиями тренируется по их реализации. Результаты обсуждаем на сессиях, корректируем или меняем стратегии на новые. Обязательно закрепление результатов любыми поощрениями, поглаживаниями как от терапевта, членов группы (если групповые занятия), так и самого клиента.

В заключение мы предлагаем клиенту или участникам группы вновь нарисовать сценарное дерево. *«Уберите ста-*

рые ветки, черные корни, добавьте те, которые дают энергию и будущее вашему сценарному дереву»,— предлагаем мы.

В психотерапевтической практике, конечно, приходится сталкиваться и с драматическими сценариями, расплатой которых является тяжелая болезнь, убийство, суицид, сумасшествие. Создание нового сценария представляется необходимым элементом работы с такими людьми. На первом этапе психотерапевт совместно с клиентом определяют, насколько не устраивает старый сценарий. Изменения могут коснуться отдельных деталей, части или полностью всего сценария. Второй этап — определение новых целей, которых клиент желает добиться в новом сценарии. Мы предлагаем клиенту придумать новый сюжет, где герой достигает всех поставленных целей. Новая история должна быть с новым сюжетом, новым героем, персонажами и новым контекстом.

Каждая цель в тексте сказки-сценария должна быть визуализирована и реализована в действиях. Например, для смены привычного старого паттерна на новый можно использовать образ бабочки, рождающейся из куколки, для демонстрации личностного роста и самосознания — превращение гадкого утенка в лебедя.

Третьим этапом психотерапевтической работы с новым сценарием является изменение условий проигрывания сценария. Старый сценарий имел свой стереотипный способ проживания, проигрывания. Например, тяжело трудиться и находить трудности, которые надо преодолевать. Или спешить, все забывая и запутываясь окончательно. Здесь важно проанализировать драйверы, родительские послания, исходящие от Родителя родителей к Родителю ребенка. Терапевт задает клиенту вопросы: «Какие новые требования к вам выдвигает новый сценарий, к способам проживания и достижению целей?». На этом этапе клиенту обычно даются домашние задания, например, написать различия между требованиями нового сценария и старыми стереотипами поведения. Предлагается проанализировать транзакции, экзистенциальные позиции, старые паттерны поведе-

ния, чувства. Например, старые стереотипы: делать все тяжело, новые — легко и с удовольствием.

Когда новый сценарий написан, обсужден, и клиенту он нравится, мы проводим упражнение в состоянии наведенного транса, где новый сценарий — компьютерная игра, а клиент — герой. Терапевт говорит: «Представьте, что вы сидите за компьютером. У вас в руках новый диск с игрой. Вы вставляете диск, и на дисплее появляется название игры. Вы читаете...». И терапевт говорит название нового сценария клиента. «Вы — главный герой, у вас много степеней свободы, много жизней и ресурсов. Вы можете выбрать любые ресурсы для себя, например, прыгать выше головы, проходить сквозь стены, летать как птица. Сделайте для себя такой набор способностей, качеств. Побудьте суперменом. Проиграйте игру до конца, меняя все, что будет вызывать у вас напряжение и дискомфорт. Пройдитесь несколько раз от начала и до конца. Получите удовольствие от игры». Затем терапевт и клиент подробно обсуждают и анализируют чувства, мысли, фантазии, образы, которые возникли в ходе «Игры».

При аналогичной работе с терапевтической группой мы используем возможности группы. Например, предлагаем на основе сценария создать пьесу и разыграть психо-драматическое действие. Клиент, чей сценарий представляет группа, может быть как главным героем, так и режиссером. Задача режиссера — сделать спектакль эмоциональным, привлекательным, чтобы он был наполнен энергией, захватывал и интриговал.

При работе с новыми сценариями мы применяем краткий проверочный сценарный список. Им может пользоваться терапевт на этапе завершения работы и ее проверки. Проверочный список можно обсуждать с клиентом, группой, а также при обучении студентов основам сценарного анализа.

1. Названия старого и нового сценариев.
2. Цели старого и нового сценариев.
3. Старая и новая миссия героини или героя.
4. Старые и новые способы реализации и проживания сценария.

5. Экзистенциальные позиции (фиксированные эмоциональные установки).
6. Поле транзакций, какие предпочтительней, в старом и новом, изменены ли и как.
7. Обязательные персонажи для реализации старого и нового сценариев.
8. Какой вид сценариев: банальный, героический или трагический.
9. Есть ли противоречия между способами проживания нового сценария и старыми привычными паттернами. Если они существуют, найдите новые способы проживания как новый ресурс.
10. Добавьте любую дополнительную информацию.

Часто в нашей работе появляются затруднения с реализацией и проживанием нового сценария. На наш взгляд, это связано с существованием нескольких сценариев одновременно. Сценарии могут быть противоречащими или дополняющими друг друга. Одни сценарии могут ослаблять травмирующее воздействие других, другие усиливать. Об этом мы расскажем дальше.

Четыре сферы жизни

В повседневной жизни мы существуем одновременно в 4 главных сферах: индивидуальной, микросоциальной, социальной и макросоциальной (рис. 18).

Индивидуальная сфера — интрапсихическая, или личностная сфера. Это наш внутренний мир со своей системой ценностей, иерархией, с целями, задачами, тревогами и страхами. Погружение в эту сферу происходит при рефлексии, медитации, трансах, психотерапии.

Микросоциальная сфера — ближайшее окружение индивида. Члены семьи, родители, близкие родственники, друзья — люди и другие живые существа, с которыми индивид



Рис 18. Четыре сферы жизни человека

общается каждый день. Самое близкое социальное окружение, например, у одинокого человека может составлять любимая собака, которая преданно и безусловно любит своего хозяина. В ближайшем окружении также существует своя иерархия, у индивида есть свои функции и задачи, свои цели и миссия, совпадающие или нет с общими микросоциальными, например семейными или супружескими.

Социальная сфера — это то окружение знакомых и малознакомых для человека людей, которых узнает он и которые узнают его. Ими могут быть коллеги по работе, соседи, дальние родственники, знакомые. Здесь также существует иерархия. У индивида есть свои роли, функции, миссии, симпатии и антипатии в этой сфере.

Макросоциальная сфера. К ней относятся все надсистемные образования, которые включают такие понятия, как государство, народ, нация, страна, город и в конце концов — человечество. Индивид в этой сфере также имеет свою ценность, значимость, роль и место в иерархии, собственную миссию.

Если рассматривать понятие «жизненный сценарий личности» по Э. Берну, то он пронизывает все сферы и одновременно в каждой сфере он свой, особенный. Каждая из пере-

численных сфер переплетена с другими и одновременно автономна, как и сценарии. Изменения в одной сфере оказывают влияния на остальные. Результат влияний может варьироваться от незначительных до разрушительных и трагических. Сценарий человека пронизывает все сферы, захватывает и индуцирует их. И одновременно в каждой сфере существуют сценарии или сценарные ростки, почки, которые пробуждаются под действием определенных условий — сценарных переключений.

Иллюстрацией может служить, по-видимому, последний оставшийся в нашей стране общенациональный праздник «9 Мая, День Победы в Великой Отечественной войне». В повседневной жизни дремлющий сценарий из макросоциальной сферы в период праздника 9 Мая пробуждается, активизируется под действием маршей, патриотических песен, старых кинофильмов. Просыпается патриотизм, чувство единства со страной, народом. Более значимыми становятся такие понятия, как миссия советского народа — победителя — освободителя, борца за справедливость. Четко проступает героический сценарий победителя, которому, однако, победа достается в борьбе и не легким путем хитрости и обмана, а тяжелым путем испытаний, жертв и мучений.

Чувства, мысли и действия, которые пробуждаются сценарием из макросоциальной сферы, захватывают и остальные сферы. Если мой индивидуальный сценарий неудачника или середняка, то героический национальный сценарий придает мне уверенности. В микросоциальной сфере, например в семье, супруги начинают по-иному относится друг к другу, фантазируя, если завтра «...дан приказ ему на запад, ей в другую сторону». В социальной сфере — отношение к соседям и сослуживцам может также подвергнуться влиянию чувства единения и сопричастности к общему делу, цели. В праздник можно и побрататься. Оценить, с кем пойти в разведку, а с кем нет.

В реальных условиях социальных кризисов, войны, по-видимому, макросоциальный сценарий может доминировать

над остальными сценариями, разрушая или перестраивая их. Например, в Великую Отечественную войну призыв «Родина-Мать зовет» изменял границы микросоциальных, семейных сценариев. Мать — это Родина, все остальные — ее дети. И реальные матери отдавали своих детей, мужей и близких, разрушая свои семьи. Границы семей стирались. Была одна семья с одной матерью — Родиной. Здесь показателен американский фильм «Солдат Райн», где семейный сценарий, сценарий сохранения рода доминировал над макросценарием. Для нашего народа это не характерный феномен.

Проходит праздник, и сценарий народа-Победителя вновь переходит в спящий режим. Инициированные в других сферах чувства, мысли и поступки медленно угасают. А может быть, зря? У нас есть множество конструктивных сценариев в макросоциальной сфере, и народ — преобразователь, изменивший историю и территории многих европейских стран и народов, и победитель фашизма, и народ — созидатель, поднявший из руин войны страну, и народ с высоким интеллектуальным и научным потенциалом, впервые запустивший человека в космос. Это сценарии Победителей, на струнах которых так искусно играли наши вожди в XX веке и которые умолкли теперь. Ведь вся атрибутика сценарного анализа ярко представлена. И великая миссия — спасти и преобразовать весь мир! И условия реализации — тяжело трудиться, победу добывать в мучениях, большой ценой. И внешнее окружение — обязательные враги, против которых надо бороться.

Возможно, наша профессиональная миссия — создание новых сценариев России!? И это реально, ведь у макросценария нашей страны и народа так много ресурсов, которые не учитываются нашими сегодняшними идеологами. Мы искажаем реальность в угоду времени, суживаем свой диапазон восприятия, критикуем и игнорируем почки и ростки сценариев народа — победителя, труженика, не замечая «жемчужины», которые нам дает реальность. Двадцатый век на макроуровне — век больших экспериментов, и немногие народы смогли пережить взлеты и падения Империй, в отличие от нас.

Однако, возможно, не те струны заиграли в сценарии нынешнего века. Четыре поколения россиян были атеистами с естественно-научным мышлением. Вера в собственные силы, в единение и сплоченность, в возможности преодоления и победы были заложены в этих поколениях. «Брожение умов» и разгул «правды» внесли дезориентацию. Конечно, в XX веке в индивидуальной сфере персональные сценарии отдельного человека были деструктивны. Человек — винтик в государственной машине, вечно боящийся и искажающий свое мировосприятие под гнетом страха. Возможно, разрушение, бунт произошел за счет диссонанса в разных сферах. Конечно, сценарии индивидуальной сферы надо менять, и это происходит, однако часто в ущерб или без использования ресурсов макросоциальной сферы. Гармония между сферами и сценариями даст эффект резонанса, который приведет к их усилению. Во всех четырех сферах должны быть позитивные, конструктивные сценарии, и это возможно, так как мы имеем ресурсы для реализации уже сейчас.

У каждой сферы свой ритм, свое время жизни, также как и у сценариев внутри этих сфер. Например, сценарий первой, индивидуальной сферы развивается медленно, активизируется в период рефлексии или у психологов, психотерапевтов на семинарах, тренингах и супервизиях. Его время жизни большое, он длится от рождения до смерти, развиваясь и реализовываясь постепенно.

У микросоциальной сферы иной ритм. Эта сфера наполнена эмоциями, любовью и ненавистью, скандалами и примирениями. Время жизни — «от свадьбы до развода».

У социальной сферы свои сценарии, связанные с социальной активностью гражданина, его работой, общественной деятельностью, карьерой.

Э. Берн определял сценарий как «план жизни, созданный в детстве, подкрепленный родителями, проведенный и одобренный последующими жизненными событиями и достигающий своей кульминации в ситуации альтернативного выбора» (цит. по Woollams, 1973, P. 114).



Рис 19. Сценарная пирамида

Этот неосознаваемый план формируется, начиная с опыта, который переживает плод еще до рождения. Действие сценария может длиться неограниченно долго, вплоть до того момента, когда мы перестаем наконец чувствовать себя во власти авторитарных фигур, обладавших ранее для нас силой, возможно, воображаемой нами.

В современном подходе анализ развития жизненного сценария представляет собой иерархию, где психологические игры Э. Берна являются завершением процесса создания сценария, вершиной айсберга, основание которого уходит в историю развития ребенка, в историю его жизненного опыта (рис. 19). Анализ стадий развития сценария затрагивает работу с самыми архаическими бессознательными образованиями, включая ранние решения о себе и мире, первичную боль, телесный сценарий.

По-видимому, первыми формируются сценарии первой и второй сфер. Формирование третьей и четвертой происходит, когда ребенок выходит за пределы своей семьи и начинается процесс социализации.

Пока сценарии каждой сферы формируются и выстраиваются, у каждого из них своя пирамидальная система поддержки, они еще малоразличимы. Возможно, они сплетены в один клубок. Индивид получает опыт в каждой из сфер, принимает решения, выбирает экзистенциальную позицию, подкрепляет родительскими предписаниями, выстраивает стратегии взаимодействия с другими в виде психологических игр и искажает реальность согласно своей системе ценностей. Разделение сценариев происходит на более позднем этапе, когда все четыре сферы будут полноценно представлены в жизни человека.

Анализ сценариев позволил определить, что человек, у которого сценарии всех сфер подкрепляют и дополняют друг друга, конгруэнтны, чаще всего не испытывает потребности в психотерапии. При этом все равно удачник он, середняк или неудачник. Например, человек, который считает себя «золотой серединой», не хватает звезд с неба и не претендует на Нобелевскую премию, в индивидуальной области он реально оценивает свои возможности, он женат на такой же «золотой середине», у них рядовая семья, он служащий среднего звена и послушный налогоплательщик. Все его сценарии просты и банальны. Но он спокоен и знает, что завтрашний день будет таким же, как вчерашний, и это его устраивает. «Тише едешь — дальше будешь» — девиз его отца, который он усвоил еще в детстве.

Вот другой пример. Талантливый человек, который уже в 30 лет был успешным финансистом, был фантастически удачлив в социальной сфере. Он был известным человеком на макросоциальном уровне. Удачник первой степени — Победитель, Принц! В микросоциальной сфере он был никто. Его мать и отец обесценивали весь его результат. Он ненавидел свою мать и боялся отца. Его семейный сценарий был сценарием неудачника, все попытки изменить семей-

ную ситуацию приводили к провалу. Он никогда не был женат. Его индивидуальный сценарий был сценарием середняка, он оправдывал поведение родителей («Бывают родители и похуже») и принижал свои заслуги в работе («Бывают финансисты и получше»). Его тело демонстрировало сценарный конфликт нейродермитом и астмой.

Итак, если у человека сценарии во всех четырех сферах несовместимы, конфликтны и усиливают деструктивные тенденции, то такой человек часто — клиент для психотерапии.

Важно обратить внимание, что стратегии психотерапии и консультирования обычно строятся на работе с личностью клиента и редко — с его семьей. Таким образом, в психотерапии затрагивается исключительно индивидуальная сфера. Работа с микро-, макросоциальной и социальной сферами не ведется. Мы часто в практике сталкиваемся с активным сопротивлением этих сфер новым изменениям, которые происходят в личностном сценарии клиента.

Терапевтическая работа со сферами жизни

Как построить психотерапевтическую и консультационную работу, чтобы изменения происходили во всех областях и усиливали эффект терапии?

Мы в своей работе используем стратегии, которые основаны на работе со всеми сферами жизни клиента. Вот основополагающие тезисы этой стратегии:

1) работа с личностью клиента, с индивидуальной сферой;
2) привлечение членов семьи к терапии, очное или заочное, работа с микросоциальной сферой;
3) активные домашние задания, в которые включены ближайшее и отдаленное окружения клиента;
4) участие клиента в психотерапевтической групповой работе с целью обучения новым паттернам поведения, работа с социальной сферой;
5) участие клиента в обучающих программах с целью закрепления эффекта психотерапевтической работы,

приобщение клиента к психотерапевтической культуре, сообществу — как элемент работы с макросоциальной сферой. Клиенты с удовольствием учатся и применяют психологические знания как к своим внутренним проблемам, так и в семейных отношениях и в отношениях с коллегами.

При работе с клиентом за первые пять — десять сессий мы собираем информацию о четырех сферах жизни клиента и анализируем элементы сценариев всех сфер. Для структурирования материала мы пользуемся списком элементов сценария.

1. Жизненный курс (и название сценария) — то, что личность сделала из себя или со своей жизнью под действием сценария. Хорошо, если жизненный курс можно назвать. Например, «Убить себя медленно», «Упиться до смерти», «Никогда не умел смеяться». Жизненный курс обнаруживает себя с первых слов клиента. Обычно это слова из лексикона 8-летнего ребенка. Он может быть банальным, или драматическим, или трагическим. Жизненный курс имеет 4 обязательных элемента: решение, экзистенциальная позиция, мифический герой, соматический компонент.
2. Раннее решение — есть момент принятия экзистенциальной позиции и миссии. Важно определить возраст принятия решения. Решение принимает Взрослый в ребенке — Маленький Профессор. Зная возраст, в котором принято решение, можно определить зрелость Маленького Профессора.
3. Мифологический герой — определяется по анализу предпочтительных героев сказок, фильмов, реальных людей, которые были привлекательными на момент принятия решения и выбора экзистенциальной позиции и с которым индивид себя идентифицирует.
4. Экзистенциальная позиция благополучия или на время принятия решения, подкрепленная мифическим героем.
5. Телесный, соматический компонент чаще проявляется, когда присутствуют негативные компоненты сцена-

рия. Соматический компонент тогда включается и воздействует на определенные органы, такие как слезные железы, мышцы шеи, анус и другие сфинктеры. Здесь терапевт собирает соматический анамнез клиента.

6. Родительские предписания, драйверы и атрибуции. Важно определить, кто из родителей доминировал, какие ценности от него исходили. Предписания — что делать или не делать. Драйверы — как делать, тяжело, быстро, успешно или нет. Атрибуция — это оценка значимыми людьми того, кто ты. Например, «Ты неуч». Ты неряха». Или, напротив, «Умница». Важно улавливать скрытый психологический уровень (контекст послания), а не только социальный и поведенческий. Например, отец запрещал дочери сидеть с расставленными ногами. На поведенческом и социальном уровне это было послание — «Сиди прямо!». На скрытом психологическом — «Не будь сексуальной». Мать усиливала послание, добавляя атрибуцию, — «Будь совершенной», «Будь чистоплотной, аккуратной!», все вокруг подтверждали «У Иры все блестит от чистоты». Чистота и соблюдение чистоты в доме были способом собирать поглаживания близких людей. Ее жизненный курс звучит так «Будь аккуратной, чистенькой, асексуальной, избегай интимности».
7. Программа — то, что ребенок усваивает от родителя своего пола, и то, как он подчиняется предписанию родителя противоположного пола. Отец говорит дочери «Женщина должна быть сексуальной», а мать показывает дочери, как это быть сексуальной «Делай как я!» — говорит мать. И дочь следует родительской программе, она сексуальна, как мать.
8. Игры. Рэкеты. Искажения. Несомненно, для сценария существует одна главная игра, а остальные игры варианты основной и дополняющие ее. Например, для жизненного курса «Убей себя» соответствующими играми могут быть — «Алкоголик» с вариантами «Пни меня»,

«Полицейские и воры», «Должник», каждая из них имеет неожиданный исход, в той или иной степени разрешающий выпить и убить себя в результате. Рэкеты и искажения создают условия для реализации игр.

9. Развлечения или времяпровождения, или пристрастия. Это социальный способ, с помощью которого люди со схожими сценариями структурируют свое время. Например, для игры «Алкоголик» времяпровождением между запоями может быть «А наутро» — воспоминания в мужской компании, кто, когда, что и сколько выпил.
10. Трагический конец, или сценарная расплата — для трагических, героических сценариев. Например, для клиента с суицидальным сценарием — суицид будет трагическим концом, или у алкоголика — смерть от алкоголя. Терапевт должен знать о сценарной расплате, чтобы использовать антитезис.
11. Терапевтическая роль или роль в Драматическом треугольнике — это ролевое поведение, которое по ожиданию клиента будет принято терапевтом, когда он начнет терапию. Эту роль клиент предлагает терапевту для того, чтобы иметь с ним привычные симбиотические отношения, уменьшающие его напряжение и боль, связанные с активизацией в терапии болевого опыта клиента. Роли находятся на континууме от Избавителя до Преследователя.
12. Контрсценарий — временный выход из сценария. Личность начинает проявлять активность, движется в противоположном направлении от сценарной расплаты. Активность клиент может черпать из родительского разрешения, которое исходит от позитивного поощряющего Заботливого Родителя или позитивного Критикующего Родителя. Эти послания дают разрешение на передышку. Например, для «Алкоголика» — «Пей, но в социально приемлемой форме», пей дома, чтобы никто не видел. Однако это временное улучшение в терапии. Опытный терапевт может использовать

контрсценарную передышку для следующего шага — принятия ответственности за жизнь вне сценария.

13. Психотерапия — терапевт выдвигает гипотезы и составляет предварительную схему терапевтической работы.

Чтобы создать сценарный список для каждой сферы, требуется длительная работа, обычно продолжающаяся несколько месяцев. Результат такой работы всегда оправдывает затраченное время, физические и эмоциональные силы и материальные средства. Терапевтический результат при анализе и работе со сферами жизни клиента более стабилен.

Приведем пример.

Алена, 42 года, врач, 20 лет замужем, бездетна, воспитывает сына мужа от первого брака. Физически здорова.

Родилась в селе. Отец механик, мать домработница. Семья всегда была большая, вместе жили несколько поколений. В детстве Алены с ними рядом, одним двором, жили родители матери. Детей в роду было много. Родственники с двумя детьми считались в родне малодетными. Такой была семья Алены.

Женщины в семье всегда были заняты трудом. Мать работала с надрывом, быстро уставая. Ее труд был всегда как долг кому-то и во имя кого-то, например семьи. Отец же был гедонистом, жил со вкусом. Работал тоже много, но все делал с удовольствием, даже причмокивал при этом.

Алена была младшим ребенком в семье, брат старше на 2 года. Детские воспоминания — мать держит старшего сына на руках, а Алена стоит или идет рядом с матерью, держась за юбку, т. к. руки у матери заняты. Фраза: «Ты как взрослая, самостоятельная!».

Из детских воспоминаний: «Мать наказала брата незаслуженно. Я, не объясняясь с матерью, встала вместе с братом в угол. Чувствовала гордость, что выше обид!».

Всегда хвалили и сейчас часто вспоминают, какая была в детстве рассудительная, самостоятельная, всегда можно было положиться, не подводила никогда. Маленький взрослый человек! «Будь сильной. Старайся! Надо все делать са-

мой, так как надеяться не на кого»,— основные послания от матери и бабушки.

С раннего детства была помощницей в семье, на нее надеялись, ее просили о помощи даже взрослые. Сейчас, когда брат занимает большой пост и многое может, семья все равно обращается за помощью к ней.

С 6 лет не чувствовала себя ребенком. Лето. Поспела клубника. Женщины делали клубничный компот на зиму. Алена боялась съесть лишнюю ягодку. Ведь компот для всех. Съешь сейчас, не хватит кому-то зимой.

Не помнит своих детских игрушек. Зато четко в памяти сохранились орудия труда — лопата, грабли, лейка — такие же, как у взрослых, только меньше размером.

Любила играть в активные подвижные игры (казаки-разбойники, вышибалы, прятки), выбирала мужские роли. Была заводилой. В куклы не играла.

Любимая сказка — «Аленький цветочек». Привлекало самопожертвование героини. Конец сказки и превращение чудовища в принца не радовал.

Первые сексуальные секреты: в 6—7 лет мальчик показал Алене «секрет» — свои гениталии. Обидело: «Почему показал именно мне?». И вывод: «Значит, я неполноценная, другим же не показал». Яркий опыт трансформации страха в чувство неполноценности был в первом классе. Учительница грубо кричала и оскорбляла детей. Алена боялась учительницы и верила в то, что все эпитеты верны только в отношении ее, чувствовала при этом, как глупеет.

Во втором классе та же грубая учительница на уроке сообщила, что вместо учебы мальчик из класса (цыган) хочет жениться на Алене и растить много детей. У Алены: ступор, страх и только одна мысль — «Никогда!».

В 10 лет был негативный опыт общения с младенцем. Пять часов одна без взрослых с 6-месячным чужим ребенком. Была паника, отчаяние, брезгливость. И осознанное решение: «Дети — это не мое дело. С детьми я беспомощна». Позже, проходя мимо маленьких детей, замирала и напрягалась.

В 14 лет мысли о суициде. Причина — моя жизнь бессмысленна!

Прочитав доступные труды В.И. Ленина, плакала от обиды, что не осуществилась мечта вождя о мировой революции.

В 15 лет предчувствие судьбы — возникла мысль, в правоте которой Лена не сомневалась: «У меня не будет детей. Встречу мужчину с ребенком и воспитаю его достойным гражданином». С тех пор чужие дети, особенно маленькие, вызывают умиление и слезы. Сравнивала себя с Н.К. Крупской — другом и соратником Ильича, а не только его женой.

Поступила в медицинский институт на педиатрический факультет.

В 22 года вышла замуж за вдовца с маленьким сыном. Муж работал педиатром в родильном отделении, где Алена проходила практику. Двадцать лет прожили с мужем. Работа занимала большую часть жизни Алены. К мужу и сыну относилась всегда как старший друг или сестра.

Проблему бесплодия сама себе рационализировала: «Не надо чувствовать себя ущербно! Можно реализоваться и без детей!».

На психотерапевтической группе пришло острое желание сказать приемному сыну о своей материнской любви к нему, не поддельной, а подлинной, выстраданной.

Ее чувства относительно своей личной сферы и развития своей личности переданы метафорой — «Я, младенец, который еще не умеет ходить, а только научился сидеть». Последнее время, когда сын стал жить самостоятельно, Алена начала покупать мягкие игрушки. Она их выбирала, не прятала, а играла, рассаживая их по дому. Не сразу пришло осознание, что покупает она их для себя (сын не женат и детей не имеет). Баловать своего внутреннего «Ребенка» осознанно начала с того, что отказалась делать на зиму компот из клубники. И с удовольствием ела сама, и угощала всех клубникой летом. Регрессивное поведение — покупка игрушек, балование себя, как ребенка, — прекрасный ресурс для Алены, возврат в состояние принятия сценарных

решений. И она принимает новые сценарные решения, используя тот же материал, но без игнорирования. Она живет «вкусно», причмокивая, как делал ее отец-гедонист.

Алена считает свою профессиональную жизнь удавшейся. В макросоциальной среде также считает себя успешной, реализовавшейся, она уважаемый человек, делающий много полезного для города и здоровья горожан. У нее собственные социальные программы, которые она воплощает в жизнь. И это тоже ее ресурс. Эти сферы Победителей, где сценарии Алены Удачницы.

Алена считает свою семейную жизнь неудавшейся. Сейчас ощущает наличие желания, а главное, потенциала быть счастливой женщиной и счастливой матерью. Она осознанно создает новый сценарий своей будущей жизни. Дерево нарисовала с большим количеством яблок, трактует их как детей и внуков. Эту работу еще нельзя считать завершенной. Только через несколько лет, в следующих изданиях этой книги мы опишем завершение этой истории.

Мифы в психотерапии

Мифы — это то, что составляет лучшую часть нашего прошлого.

Мифы — это то, что оправдывает наше настоящее.

Мифы — это то, что особенно привлекает нас в нашем будущем.

Выдающийся философ А.Ф. Лосев (1993), исследовав мифы пришел к заключению, что миф не идеален, но действителен. Реальное в нем не пример, не иллюстрация, не аллегория, но единственная и подлинная действительность. Миф не символизирует что-нибудь, но сам есть непосредственно ощущаемая действительность. То, что он обозначает, это и есть он сам. Идея, выросшая в миф, корнем своим имеет одно, абсолютную сверх-сущую Единицу и единичность, скрепляющую и порождающую из себя все ее идеальные в вне-идеальные судьбы.

Известный французский исследователь мифов пришел к заключению, что понятие мифа в наши дни имеет два значения. С одной стороны это «вымысел» и «иллюзия», с другой стороны, «священная традиция, первородное откровение, пример для подражания».

По данным П. Куртца (1999), вера в то, что разум и наука освободят людей от мифологии и иллюзий была ошибочна. Двадцатый век стал свидетелем как возникновения новых религий (фашизма и марксизма—ленинизма—сталинизма), так и живучести прежних религиозных догм. Возник целый поток новых верований в паранормальные явления, расцвели старые и новые формы оккультизма. Главным источником трансцендентного искушения является склонность людей к магическому мышлению и готовность принять его эффективность. Система религиозных верований хорошо отработана и подкреплена мощными институциональными образованиями. Те, кто не принимает канон веры, считаются обществом избегающими традиционной культуры. Поставщики сказок стали хранителями всеобщей морали. А еретики и диссиденты считаются упрямцами, не желающими вести себя достойно. Автор напоминает, что социобиологи допускают тот факт, что религиозные системы верований выполняют биопсихологическую и социокультурную функции. Группы и индивиды, приверженные религиозным верованиям, имеют преимущества в борьбе за выживание по сравнению с теми, у кого их нет.

Человек, видимо, не мыслим без иллюзий. Даже самые обычные, средние люди нуждаются в мифах и фантазиях. Появление марксизма в двадцатом веке в качестве квазирелигиозной идеологической системы, возможно, иллюстрирует этот факт.

Действительно, в работе с нашими клиентами и пациентами мы стремимся составить представления об их мифах. И внимательно следим за тем, чем же заполнится экзистенциальная пустота при разрушении мифов. Точнее стремимся прогнозировать, чем может заполниться эта пустота?

Более того, в работе с жизненными сценариями клиентов мы иногда сознательно и активно создаем новые мифы. Приведем пример такой работы.

В одной из прибалтийских республик, в длительно работающей психотерапевтической группе выяснилось, что у всех членов данной группы жизненные сценарии их семей были либо трагическими, либо скучными и банальными. И только у одной женщины сценарий семьи был не скучным и не банальным. Никто из участников группы не желал передавать банальные и тем более трагические сценарии своим детям и внукам. Возник вопрос: а как же это сделать? И тогда все взгляды членов группы обратились к той, единственной женщине, чей сценарий был не скучным и не банальным. Обратились со многими вопросами. Оказалось, что она, единственная знала историю своей семьи во многих поколениях. В этой семье всегда были слабые, не деловые мужчины и сильные, самоотверженные женщины. Эта семья часто подвергалась преследованию по национальным мотивам. И гонимая переезжала из страны в страну. И все же в истории этой семьи тщательно подбирались и сохранялись романтические эпизоды и события. Более того, скорее всего, они были мифологизированы. И именно они давали энергию и силу в борьбе за выживание семьи.

Тогда все участники группы получили задание создать сценарийный миф своей семьи. И такой миф или, точнее, такие мифы были созданы всеми членами группы. Предполагалось, что он будет построен по образцу волшебной сказки. Это получилось не у всех и далеко не сразу. Первые мифы основывались на некоторых фактах или одном факте из жизни семьи. Вот некоторые из них: «Моя прабабушка была лучшей кружевницей, и у нас сохранилась грамота Парижской выставки 1913 года»; «Я видел заявку на установку частного телефона за №8 в нашем городе, оформленную на фамилию моего прадеда»; «Моя прабабушка была из очень богатой семьи, а дед был очень красивым, но бедным...»; или по-другому «Моя прабабушка была очень красива и через их дерев-

ню как-то проезжал князь...». Эти факты можно продолжить. Они отражают три наших Детских желания: быть сильным, быть защищенным, быть особенным. С использованием этих фактов возникают три варианта сценарных мифов: героический, романтический и мистический. В основе первого варианта лежат подвиги предков. В основе второго — очень большая любовь или какое-то иное всепоглощающее чувство. В основе третьего — факты и явления, не имеющие рационального объяснения.

Вот реальные примеры работы с созданием мифов.

Семен, 45 лет, психолог. Из семьи потомственных казаков, где мужчины всегда выбирали военную карьеру. После школы был призван в Армию, попал в Афганистан. Пережитый опыт был настолько травмирующим, что Семен решил уйти из армии и свою жизнь связать с мирной профессией. Он вычеркнул на двадцать лет все воспоминания об афганских событиях. Он не принимал воинского духа, который царил в роду. Род Семена имел очень красивую историю, он шел от донских казаков. Фамилия была дарована цесаревичем за боевые заслуги и смелость. Именное оружие за несколько веков передавалось от отца к сыну, пряталось в смутные времена, но сохранялось как честь солдата. Семен ощущал себя оторванным от рода, без корней. На тренинговой группе по анализу родовых сценариев, воссозданию истории рода Семен почувствовал огромную силу и поддержку пращуров. «Это было Войско Донское, которое стояло за моей спиной. Я принял их силу и слабость, их боль. Я прожил все это сам. Я простил их и вернул себе корни».

Елена, 40 лет, врач гинеколог. В роду по материнской линии передавалась икона, которой благословляли дочерей на замужество. На иконе была изображена святая покровительница рожениц. В канун выпускного школьного бала икона таинственным образом исчезает из дома. Елена поступает в медицинский институт и через три года спонтан-

но выбирает профессию акушера-гинеколога. Теперь она становится материализовавшимся прообразом. Она прекрасный акушер, совершающий чудеса рождения.

Особенно важно, что члены группы отметили, что их маленькие дети или внуки с большим интересом и даже жадностью слушали рассказы о мифологизированных сценариях их семьи. Более того, эти сценарии оказались хорошо совместимыми с фактическими историями жизни их семей. А ведь самое важное, что мы можем сделать для следующих за нами поколений это не передавать им трагические или банальные сценарии, а создать необходимые условия для формирования жизненных сценариев победителей и удачников.

Теперь обратимся к выводам известного философа исследователя мифов Дж. Кэмпбелла (1997) По его убеждению, проблема, стоящая перед человечеством сегодня, совершенно противоположна всему, чем жили люди сравнительно стабильных эпох, к которым относятся великие мифологии, столь согласующиеся между собой и ныне известные лишь как заблуждения. Тогда весь смысл сводился к группе, к великим анонимным формам — отнюдь не к самовыражению индивида; теперь же нет никакого смысла ни в группе, ни в чем бы то ни было вообще, кроме самого индивида: все — в индивиде. Но это совершенно бессознательный смысл. Человек не ведает — куда он идет. Он не ведает, что им движет. Связующие нити между сознанием и бессознательным человеческой психики разорваны, и сами мы разрываемся на части... Проблема героических деяний сегодня состоит только в том, чтобы придать современному миру духовную значимость. Или, другими словами, сделать возможным для каждого человека, мужчины и женщины, достижения всей полноты человеческой зрелости в условиях современной жизни. Уже сами условия таковы, что формулы древних истин либо уже не действенны, либо невнятны, либо просто пагубны для нашего сознания. Сегодняшнее сообщество — это планета, а отнюдь не нация в своих собственных границах. И ни одна

из великих мировых религий не способна ответить на вызов эпохи... Церковное действо представляет не более, чем ханжескую церемонию по воскресениям, в то время как всю оставшуюся неделю остается лишь деловая этика и патриотизм, считает автор.

Мы так же разделяем личностно центрированные представления о миссии человека и вместе с тем признаем, что в условиях нашей страны сегодня и в ближайшем будущем основой общества является семья. А она нуждается в мифах. Так, мы наблюдали как наши дети внимательно и заинтересованно слушали историю нашей семьи. Это богатая история с резкими поворотами и драматическими событиями. Они воспринимали ее по-своему, изменив и мифологизировав и так богатую событиями жизнь своих родителей и прародителей. И они знали эту историю уже совсем неплохо, когда бабушка неожиданно для нас рассказала им совсем другую историю нашей семьи. Она была построена вовсе не на фактах. Это были вновь созданные мифы. Красивые и необычные. И наши дети, затаив дыхание слушали эти истории своего необычного происхождения. Теперь обе эти истории: реальная, как ее рассказали родители и восприняли дети, и мифологическая, как ее рассказала бабушка и восприняли дети, живут в них. Они полны противоречий, что не мешает Детским состояниям верить этим историям и помнить их. Сценарии нашей жизни участвуют в формировании нашего тела и постоянно отражаются в нем.

Телесный сценарий, или отражение наших сценариев в нашем теле

Мы входим в мир в своем теле и уходим из этого мира в нем же. С начала и до конца тело сопровождает нас по всей жизни. Мы имеем органы чувств, которые дают нам информацию о внешнем мире и о внутреннем. Только через тело мы общаемся с миром. Мы растем, и все больше теряем контакт со своим телом, все меньше придаем значение инфор-

мации, которую оно нам дает, заменяя телесные ощущения рациональными объяснениями. Радость от тела — один из путей полноценного проживания жизни.

Возможно, первая телесная защита возникает еще во внутриутробный период нашей жизни. Например, если ваша мать астматик, или принимала наркотики или алкоголь, курила или беременность была нежелательной. Эти причины уже могут вызвать травмы ребенка, отразиться на его жизненном сценарии, в том числе и телесном. Само рождение не проходит без последствий. Это травмирующие тело ребенка прохождение по родовому каналу, резкий перепад температуры тела матери и температуры воздуха в комнате, «ласковые» руки акушеров и разнообразные медицинские манипуляции. Травмы проходят через жизнь человека, как спираль, формируя телесные защиты. Магия в том, что каждый виток в спирали усиливается с каждым годом и ущерб от повреждения становится все сильнее и сильнее. В конечном результате они приводят к соматическим реакциям — болезням, депрессии, беспокойствам (Cassius 1976).

Пока человек живет, он защищается от травмирующих факторов, напрягая свое тело. Напряжением мышц мы защищаемся, и это нормальная реакция на опасность. Но мы продолжаем защищать себя, реагируя, как будто опасность все еще существует «здесь и сейчас», когда ее уже нет. И чем старше человек, тем мышцы все меньше склонны расслабляться и мышечные зажимы, блоки усиливаются и становятся привычными.

А теперь, представьте себе, что в ваши ноги вцепилась злая собака. Сделайте эту картинку яркой и наблюдайте, как напрягаются ваши мышцы живота, шеи, ягодиц, как изменяется дыхание, частота сердцебиения. А теперь расслабьте свое тело. Вы заметите, что часть мышц расслабляется медленно и сохраняет напряжение еще долго. По-видимому, именно эти мышцы включены в ваши защитные блоки, панцири в ваш телесный сценарий.

Задача разрушения телесного зажима — освобождения энергии, которая идет на сохранение напряжения. Выход энергии

сопровождается покалыванием в мышцах, вибрацией и пульсацией, изменением температуры тела, переживанием радости. На языке анализа это будет стимуляцией Естественного, спонтанного Ребенка. Трудность работы с телесным сценарием заключается в том, что она требует невербальной стимуляции. В анализе же больше используют вербальные техники.

Представители телесно ориентированного анализа разделили техники для удобства на четыре блока: стимуляция дыхания, стимуляция устойчивости, освобождение и отстаивание себя (ассертивность).

Дыхание

Дыхание это то, что сопровождает нас всю жизнь с первых секунд рождения, сопровождает и поддерживает в нас жизнь. Возможно, добрый доктор держал нас за ноги и хлопал, чтобы мы начали дышать. Дыхание нам дано и поддерживает жизнь. Оно не зависимо от нас. Однако от наших эмоций дыхание сильно зависит. Любые чувства меняют наше дыхание. Например, когда мы испуганы, то мышцы груди напрягаются и глубина, частота дыхания меняются. Если мы дышим глубоко и медленно, то можем уменьшить чувство беспокойства, дыхание меняется и от сексуального напряжения и может становиться частым, прерывистым. Люди, имеющие родительские приказания «Не живи!», — дышат поверхностно и не глубоко. Они как бы своим дыханием показывают, что они не живут. Подумайте о других родительских запретах.

Проделайте следующее упражнение: сядьте на ягодицы, ноги и руки расположите параллельно, не пересекайте. Сделайте глубокий вдох, а затем начинайте прерывисто дышать, как будто задыхаясь 10 раз. Затем сделайте глубокий вдох и выдох и повторите 4 раза задыхание. Отследите, что происходит с вами, как меняется ваше тело, ощущения в нем. Гипервентиляция может провоцировать воспоминания, которые были забыты. Что вы слышите в своей голове? Какие воспоминания возникают?

А каждое утро, когда вы пробуждаетесь, старайтесь дышать каждым органом. Как бы пропуская воздух через этот орган, вдыхая и выдыхая. Вы приветствуете каждую часть вашего организма. «Доброе утро пальцы!», «Доброе утро шея!» и т.д. С любовью и заботой пройдитесь по своему телу, приветствуя каждый орган, не забывая ни о какой части своего тела. Что происходит, когда с родительской заботой вы относитесь к своему телу? Вы можете заметить, если существуют запреты — «Не живи», «Не будь самим собой» — ваше тело не реагирует на вашу заботу. Учитесь слушать свое тело, свои органы. Так как каждый орган это Вы!

Еще упражнение для самоанализа: Лягте на спину, согните ноги в коленях под углом 45 градусов. Работайте с партнером. При каждом выдохе партнер давит на вашу грудную клетку. Проследите, какие чувства у вас возникают. Возможно, с каждым давлением вам захочется плакать, кашлять, поперхиваться. Сделайте это. Хороший крик тоже полезен. Это крик освобождения или сопротивления. Если не получается, то добавьте при выдохе звук, напоминающий стон. Анализируйте, что вы чувствуете и какой опыт вспоминается. Некоторые люди вспоминают родительские послания или способы детской адаптации, которые просуществовали всю жизнь. Телесная память возвращает вас к прошлому опыту. Это упражнение дает хороший материал для анализа.

А вот следующее упражнение выполняется в паре. Мы активно используем его при работе с семьями. Его могут выполнять как супруги, так и родители с детьми. Один партнер играет роль родителя, который удобно сидит на полу или кушетке. Второй — малыш, которого родитель держит на руках. Поза должна соответствовать позе заботливого родителя, качающего своего ребенка на руках. Вы должны побыть в этом положении 5 минут. Вначале вам будет неудобно, и это хорошая информация для анализа. Затем состояние может измениться, появятся слезы или релаксация. Через некоторое время вы почувствуете успокоение и чувство комфорта. Некоторые используют это упражнение в повседневной жизни для получения наслаждения и ком-

форта. Далее вы меняетесь с партнером. И это хороший опыт для расширения вашего Заботливого Родителя и Естественного Ребенка. Особенно интересен опыт, когда в роли родителя выступает ваш ребенок, а вы играете роль младенца.

Устойчивость

Заметьте, как вы стоите. Вы опираетесь на всю ступню, ваши ноги расслаблены или слегка согнуты, и колени напряжены. Где ваш центр тяжести, устойчивы ли вы. Попросите слегка толкнуть вас. Встаньте, как вы обычно стоите, покачайтесь с пяток на носки. А теперь напрягите колени и попробуйте проделать то же самое. Что за чувства в вас? Вы агрессивны или пассивны? У вас есть возможность общаться и получать информацию от мира, или вы зажаты и напряжены?

Встаньте как вам удобно, затем напрягите мышцы и резко расслабьте их. Начните с мышц шеи. Напрягите мышцы шеи, затем «ураните» голову на грудь, чтобы подбородок касался груди. Затем поднимите плечи и бросьте их вниз. Поднимайте по очереди руки и опускайте их бросая. То же проделайте с грудью — напрягая ее, затем, сгибаясь в пояснице. С животом, тазом, ногами. Сделайте это несколько раз по очереди с каждым органом, а затем всеми одновременно. Что происходит, что чувствуете? Расслабляются мышцы, или вы испытываете затруднения, раздражение?

Ложитесь на живот, раскиньте ноги и руки, прижмитесь грудью к полу. Расслабьте ваши ягодицы так, чтобы расслабился и анус. Что происходит с вами, что вы чувствуете? Что бы сказали ваши родители, мать, отец, бабушка о том, что вы делаете и как лежите. Какие родительские запреты вы вспоминаете?

Освобождение

Следующие упражнения способствуют пониманию Родительских посланий, старых травм, архаичных чувств, которые могут быть сохранены в напряженных мышцах и бло-

ках. Все они заставляют нас преувеличивать страдания, испытывать боль и дискомфорт. Заставляя Адаптивного Ребенка подчиняться и страдать одновременно.

Лягте на спину, ноги поднимите вверх. Напрягайте ноги, стараясь достать и удержать потолок, но при этом ступни ног должны быть параллельно полу. Начинается вибрация от ног по всему телу. Заканчивайте, когда терпеть уже нет сил. Какие ощущения, мысли о вашем прошлом опыте, когда нужно было держать «небосвод»? Возможно, вам надо быть еще сильнее? Или вы не желаете больше подчиняться?

Встаньте около стены и, опираясь спиной в стену, медленно присядьте так, чтобы колени согнулись под прямым углом. И постарайтесь продержаться как можно дольше. Это упражнение на ваши драйверы и ваше отношение к комфорту (Kahler, 1975). Возможно, ваш драйвер «Будь сильным» и вы будете игнорировать свой комфорт. Возможно, «Будь совершенной» и вы будете стараться соблюдать все прямые углы и делать упражнения, как будто вы сидите на стуле. И при этом конкурировать с людьми, демонстрируя свое превосходство, если вы в группе. Когда вы сползаете по стене, то вы громко кричите, что отказываетесь от драйверов и мини-сценария, который здесь тоже хорошо прозвучит. Кричите и освобождайтесь

Следующее упражнение содержит элементы йоги. Сядьте, раздвинув колени и соединив стопы, раздвигая бедра, помашите ими, как крыльями бабочка. Держа руками стопы, старайтесь максимально достать бедрами пол. Это упражнение на сексуальные запреты — делайте его и прислушивайтесь к голосу вашего Родителя?

Сделайте «Ласточку». Стоя на одной ноге наклонитесь вперед, вытяните одну руку вперед и один палец. В этой позе трудно удержать равновесие. Вы должны удерживать его и громко кричать: «Я не хочу!», «Я не желаю!», или «Дайте мне», или «Мое!». «Пожалуйста, я хочу это». Позвольте себе чувствовать гнев, боль, лишение, обиду. Прислушивайтесь к своему организму, даже если вам кажется это глупым. Это может

что-то прояснить для вас? Вы можете нарушить равновесие и опуститься на пол, лечь на не него и проговорить «Я отказываюсь от этого!». Вы можете проделать это несколько раз. Отслеживайте те чувства, которые возникают. Возможно, это не одно чувство, а несколько. Может быть, целая волна чувств и энергии освобождения захватят вас. И вы почувствуете очищение от ненужных старых зажимов в теле. Отказ здесь рассматривается как отказ от старых позиций, который выбрал Ребенок конкурируя с Родителем. Возможно, в те годы это было полезно для отстаивания себя и своих границ.

Отстаивание себя (ассертивность)

Многие из нас, когда были маленькими, пробовали прятаться и уходить далеко от родителей, испытывая обиду и несправедливость. Заканчивалось это обычно телесным наказанием, грубым окриком или пренебрежением. Многие люди, будучи взрослыми, продолжают прятаться, убегать или уходить подальше от остальных. Они также прячут и свои чувства, боясь наказания и во взрослой жизни.

Приводимые техники включают работу со старыми чувствами несправедливости и учат отстаивать свои права. Права иметь свои собственные чувства, свое мнение, права быть услышанным и принятым другими. Выполнение упражнений могут вызвать грусть, спровоцировать старые обиды, страхи, гнев. Они позволят вам в полной мере вновь прочувствовать те давние чувства. Вы можете выбирать конкретный инцидент или чувства, заново их переживать и осознавать их более ясно. «Уходите от вашего мнения и идите к вашим чувствам» (Fritz Peris).

Возьмите в руки полотенце и крутите его, как будто выжимаете воду. Представьте, что полотенце и есть объект вашего гнева. Вложите в закручивание полотенца всю силу и энергию гнева. Говорите при этом: «Я скручу тебе шею», «Я разорву тебя». Делайте это до тех пор, пока не наполнитесь энергией. Вначале оно может показаться глупым, но прислу-

шайтесь к голосам Родителя или Адаптивного ребенка, к их посланиям, которые звучат в вашей голове. Это хорошее упражнение, когда вы испытываете реальный гнев по отношению к ситуации на работе или в семье. Вы можете идти в ванную и выкручивать полотенце, выражая так свой гнев. Это позволит оценить другого человека и свою реакцию на него более адекватно в дальнейшем. А иногда, сняв мышечное напряжение, вы можете узнать, что скрывалось за этой агрессией, возможно, БОЛЬ, ПЕЧАЛЬ.

Вот еще одно упражнение. Вдвоем с партнером вы тянете полотенце, при этом громко крича «Отдай, это мое». Или «Нет!». «Не дам». Войдите в роль, добавляя воспоминания о вашем опыте, когда вас отвергали или чего-то лишали. Представьте реальный образ вашего врага, недруга, соперника, а возможно, родителя, супруга, начальника. Это хорошее упражнение для прояснения конкурентных отношений, скрытых, властных устремлений. Идеально иметь третью фигуру — Идеального Родителя, который дал бы возможность защитить Ребенка в его проявлениях.

Аналогичное упражнение с подушками. Бой осуществляется в 3 раунда. Более сильный человек может «сражаться» используя только одну руку.

Лягте на спину, ноги согните в коленях, живот должен быть расслаблен. Вытяните вперед руки, губы. Вы должны тянуться и просить так, как будто вам очень нужно получить, а это недосягаемо для вас. Те, кто испытывал такой опыт в своей жизни, те будут проявлять печаль, страх, чувство одиночества.

Лягте на матрац и, активно «барабаня» руками и ногами по матрацу, крутите головой и изображайте истерику. Громко кричите: «Не буду», «Не хочу». Это упражнение используют, когда нужно провести регресс до возраста 2—3 лет. Оно также помогает клиентам, у которых непрекращающийся внутренний диалог между Карающим Родителем и Адаптивным Ребенком.

Выберите укромное место на природе, где вы можете проделать упражнение с криком. Вспомните событие в своей жизни, где вы были несправедливо обижены. Почувствуйте вновь ту гам-

му чувств обиды, несправедливости, гнева, страха, которым вы не дали проявиться тогда. Сейчас вы можете это сделать, громко выкрикивая отдельные фразы, например, «Убери руки, негодяй». Или глубоко вдохнув, вы начинаете громко кричать «А-а-а!». Одновременно вы можете пинать ствол дерева. Выберите крепкое, мощное дерево, которое выдержит ваш натиск.

В своей практике мы активно используем ходьбу и бег, где одновременно сочетаются стимуляция дыхания, стимуляция устойчивости, освобождение и отстаивание себя (ассертивность). Конечно, во многих формах физической нагрузки они присутствуют, однако ходьба и бег, на наш взгляд, более физиологичны и доступны. Ходьба и бег ценны сами по себе, а также могут использоваться для смягчения механизмов защиты, которые вы, возможно, создали в вашем теле. Это особенно полезно для людей с очень сильными защитами. Обычно их главная проблема это контроль и управление своим телом. Поскольку они испытывают трудности в расслаблении, то физиологичные бег и ходьба позволяют уменьшить испуг Ребенка и разрешить получать удовольствие от разогретых мышц, вентиляции легких чистым воздухом, от сменяющегося пейзажа и от достижения результата «Я сделал это!».

Первоначально достаточно только быстро ходить, затем бегать на незначительные расстояния. Ходьба и перебежки. Устойчивый ритм дыхания и работы мышц создает благоприятные условия для фокусировки на внутренних переживаниях. Когда вы втянетесь в ритм движения и дыхания (дыхание и устойчивость), то добавите звук, это самые простые мелодии, знакомые или вновь созданные. Ритм движения, дыхания будут синхронны с вашим песнопением. Когда вы почувствуете потребность добавить слова, то они должны совпадать с вашими эмоциональными переживаниями, рождающимися «здесь и сейчас». Например, «Я и-ду, мне хо-ро-шо! Я хо-чу, и и-ду! Дай-те э-то мне! Я э-то зас-лу-жил». Вы добавляете элементы освобождения и ассертивности.

Усиливайте пение. Будьте искренни и правдивы. Вы можете перепеть свой банк поглаживаний.

Если вы испытываете трудности в достижении цели, то можете использовать такой вариант. Вы намечаете себе цель, например, пройти 2 километра за полчаса. Проанализируйте свое состояние до, во время и после выполнения упражнения. Возможно, как только вы наметили цель, вся спонтанность ребенка исчезла, и вы настойчиво и сердито топаете вперед, со сжатыми кулаками. Или вы можете испытывать желание расстроиться или стать гневным и агрессивным, еще до того как начнете ходьбу. Обратите внимание, как ваше тело реагирует. Помните, тело — Спонтанный, соматический Ребенок. Послушайте его. Он хочет идти и петь песни или желает дуться?

Как долго надо бегать? Обычно 20—30 пробежек являются оптимальными. За это время человек вырабатывает новый навык справляться с напряжением и использует ходьбу и бег как приемлемый для него способ расслабления и стимуляции. Однако часто можно услышать от клиента на 10-15 пробежке, что он утомлен, устал. Это не реальное утомление, а провокация старых шаблонов поведения и эмоций, желание оставить все как было. Остаться в старом телесном сценарии. Мы предлагаем усилить отдельные упражнения на стимуляцию освобождения и ассертивность. Одновременно в психотерапевтических сессиях мы разбираем сопротивление, переносы. Даем клиенту поддержку и поглаживания за новое поведение, за чувства, отличные от прежних. Мы не поддерживаем замещенные чувства — страдания, обиды, раздражения. Мы предлагаем выразить их. Найти аутентичные, скрытые эмоции и потребности, неудовлетворенные. Удовлетворение базисных потребностей (физические потребности, безопасность, признание, самореализация) и отреагирование аутентичных эмоций (страх, агрессия, печаль, радость) — хорошая профилактика кризисов в работе. Терапевтические сессии идут параллельно. Их темы касаются сценарного анализа, где больше используются вербальные техники. Работу с телом клиент проводит самостоятельно дома, выполняя домашние задания терапевта. Клиент в праве оставлять некоторые сценарные блоки, которые позволили ему выжить,

будучи ребенком. А может, освободиться от них, приняв новое решение в своей взрослой жизни.

Ритуалы Заживления

Все телесно ориентированные техники направлены на поддержание детского состояния. По нашему опыту работы в психотерапии и консультировании, существуют профессиональные ограничения на телесные контакты с клиентами. Например, нельзя прикасаться, обнимать, даже если существует профессиональная необходимость поддержать Ребенка клиента. Все профессионалы, особенно психоаналитической направленности, опасаются сексуальных трансферных и контртрансферных отношений с клиентом. Однако Ребенок клиента часто воспринимает это как очередное пренебрежение им, обесценивание его чувств.

Все методы и упражнения, описанные здесь и в специальных книгах по телесно ориентированной психотерапии, направлены как раз на ритуалы заживления ран неудовлетворенного Ребенка. Может быть, потребность большинства людей в нашем обществе это выздоровление их Спонтанного, Соматического Ребенка. Многие из нас в детстве не чувствовали себя полностью в безопасности, многие эксплуатировались, обесценивались, ими пренебрегали. Многие были нежеланными, брошенными. Даже когда родители были заботящимися, они не могли быть совершенными, идеальными. Родительские представления дети копировали и приняли за истину. «Да, я плохой, никчемный и никому не нужный. Я не достоин любви, уважения». Эти решения откладываются и закрепляются в мыслях, поведении, чувствах и теле. Когда человек с раннего детства начинает так думать о себе, то нужна большая психотерапевтическая работа, чтобы детские раны зажили и он родился заново. Что необходимо сделать, чтобы процесс заживления осуществился? Нужны ПОДДЕРЖКА физическая и эмоциональная, ЗАЩИТА И БЕЗОПАСНОСТЬ физическая и эмоциональная, ПОГЛАЖИВАНИЯ пищевые и сен-

сорные, РАЗРЕШЕНИЕ — быть автономным. Для реализации нужны ресурсы. Ресурсы как внутриличностные, так и внешние. Например, супруг, дети, родственники, друзья, группы поддержки. Помощь профессионала психолога или психотерапевта ускорит процесс заживления.

Каждый из нас делает выбор и принимает решение, что делать с внутренней активностью, энергией фасиса. Мы можем направить ее на сохранение напряжения в теле, или мы можем позволять энергии течь. Когда энергия не капсулирована, она течет, и мы наслаждаемся глубокими и полными чувствам. Наше тело вибрирует, очищаясь от старых вириг и тисков. Мы можем размышлять и принимать решения. Затем реализовывать их.

Ресурсом может быть захватывающее приключение в узнавании и изменении себя самого. Но никто не может создать новый мир и прожить в нем за вас. Если вы хотите, вы должны сделать это сами. Не потому, что так надо, а потому, что вы сами и есть основной ресурс для удивительного и фантастического путешествия, которое называется ЖИЗНЬ! А она устроена так, что мужчины и женщины значительно отличаются друг от друга. И мы переходим к описанию сценариев мужских и женских.

Сценарии мужские и сценарии женские

О существовании мужских и женских сценариев

Каждый из нас вовлечен в колоссальное действие, именуемое жизнью. Иногда это похоже на театр. У каждого из нас в этом драматическом действии свои сценарии и роли, которые мы заучиваем, репетируем и исполняем. Переплетаясь и взаимодействуя между собой, сценарии образуют сложный узор, который развертывается в историю народа, страны, мира.

Темы сценариев меняются от одной эпохи к другой. Они могут содержать темы, например, создания империй и за-

воеваний, как Российской империи или позже — Советской империи — социалистического лагеря. Могут содержать темы выживания во время краха империи.

Сценарии отражают то, что обычно принято понимать под национальным характером. Например,

«Умом Россию не понять,
Аршином общим не измерить.
У ней особенная стать.
В Россию можно только верить...»
(Ф. Тютчев).

«Я — русский сам.— И что я знаю?
Я падаю, я в небо рвусь.
Я сам себя не понимаю.
А сам я — истинная Русь».
(И. Северянин)

Времена меняются, меняются декорации, совершенствуются технологии, меняются темы сценариев, вкусы и мода, но вечное действо жизни продолжается. И главные роли в нем неизменны. Он и Она. Герой и Героиня. Мужчина и Женщина.

Мужчины и женщины в ходе социализации развиваются, ориентируясь на половую принадлежность. Сексуальная идентификация начинается с раннего детства и подкрепляется на протяжении всей жизни. Мужчина «должен быть» рациональным, продуктивным, усердно работающим и зарабатывающим. Ему «не следует быть» эмоциональным в проявлении чувств, сентиментальным, неуверенным и слабым. Женщина «не должна быть» рациональной и сильной. Ей «следует» поддерживать мужчину эмоционально, за что он оказывает ей материальную поддержку. Конечно, это крайние варианты характеристик мужских и женских ролей. Однако в обществе существует тенденция следовать таким стереотипам. Побочным эффектом усвоения жестко детерминированных сексуальных ролей является ограничение потенциальных возможностей каждого индивидуума, независимо от пола и целостности. Мы часто встречаем у клиентов — мужчин и женщин — ощущение

неполноценности существования, когда в их жизни отсутствует партнер противоположного пола. Они чувствуют себя неблагополучными людьми, неудачниками во взаимоотношениях с другими и испытывают страх одиночества. Социальное окружение стимулирует этот страх, подчеркивая неполноценность одиночек и необходимость союза мужчины и женщины. Мужчины и женщины направляют свои усилия на то, чтобы подобрать себе пару и стремятся к взаимозависимым отношениям. Образовав пары, они получают внешние и внутренние психологические награды в виде одобрения социума, льгот и ощущения внутренней целостности и полноценности.

Воспользуемся структурным анализом и разберем эго-состояния мужчины и женщины, которые подчиняются социальным стереотипам.

Итак, социализированный мужчина активно развивает свое Взрослое эго-состояние, чтобы быть высоко рациональным, способным к анализу и логическому мышлению. Социализированный мужчина занимает во взаимодействиях главенствующую позицию, он командует, вырабатывает стратегии и тактики действия. Однако на деле командование часто оказывается давлением или принуждением. Здесь в большей степени можно говорить о развитом Карающем Родительском эго-состоянии. Мужчины часто не склонны развивать в себе и у других Заботливого, Поощряющего Родителя. Их интерес развернут в сторону заботы о деле, идеях. Иногда делом является забота о благополучии других, например, работа военных, политиков или семейного кормильца. Но это позиция Спасителя, а не Заботливого Родителя. Спаситель — роль в Драматическом треугольнике, построенная на игнорировании и обесценивании способности Жертвы справиться самой. Спаситель спасает не потому, что желает этого, а потому, что должен. И многие мужчины, нам это хорошо знакомо по психотерапевтическим сеансам, испытывают чувство вины, если не испытывают потребности или не хотят спасать Жертву. Спасение, потому что я сильный, а она слабая. Спасение не во имя любви, заботы и поддержки дру-

гого. Еще в детстве мальчиков принуждают к бесчувствию, к обесцениванию своих эмоций, ложно заявляя, что мужчина не должен быть слишком чувствительным. «Не плачь, ты же будущий солдат!» Итак, мужчина отрицательно относится к проявлениям Спонтанного, Естественного Ребенка. Мужчина, который прислушивается к своим чувствам и чувствам других, не способен к эксплуатации. Он не будет убивать других. Потеряв дорогу к своим чувствам, мужчины выбрали сценарии, связанные с отчуждением от своего тела. Рассудок — превыше всего. Для получения доступа к эмоциям, внутренним ощущениям и удовольствия от тела, мужчины используют суррогаты счастья (алкоголь, табак, кофе, еду, наркотики или неоправданный риск).

Женщину социально программируют так, чтобы она стала продуктивным дополнением к мужчине. Женщину учат приспосабливаться, в этом помогает сильный Адаптивный Ребенок и развитый Заботливый Родитель. Женщина не обязана иметь активное Взрослое эго-состояние. Ее роль традиционно второстепенна, она помощница, ее функции — рожать детей, быть заботливой и внимательной, особенно к своему мужчине. Женщина имеет мощного Карающего Родителя, который подтверждает «законность» ее места. Социум усиливает типичный женский сценарий дискриминацией по половому признаку, и женщина испытывает при этом неизбежное чувство своего бессилия. Иррациональность, сверхэмоциональность, непредсказуемость — характеристики слабого Взрослого эго-состояния. Для женщины, которая следует такому стереотипу, нужен Спаситель, избавитель, рыцарь и защитник, бесстрашный воин. Вместе с тем слабый Взрослый вынуждает женщину развивать свою интуицию Взрослого в Ребенке, Маленького Профессора. Ведь чтобы приспособиться и «жить долго и счастливо» со Спасителем, надо быть Волшебницей и предугадывать все его желания и исполнять их.

Естественный Ребенок у женщины развит еще меньше, чем у мужчины. Не давайте женщине возможности прояв-

лять в себе Естественного, Свободного Ребенка, и она никогда не узнает, что ей действительно хочется. Если телесный сценарий мужчины формируется отказом от чувств, то женский сценарий формируется под действием чужих мнений, моды. Ее образ полностью зависит от пристрастий других. Единственно, что разрешено Естественному Ребенку женщины — это усиливать переживания своего неблагополучия (Я — не ОК) и демонстрировать депрессивные реакции, повышая свою чувствительность и эмоциональность. Это препятствует осознанию своих подлинных чувств и желаний.

Итак, мужчина и женщина развивают свои эго-состояния так, чтобы дополнять друг друга. В культурах разных эпох, народов и стран есть много метафор, подтверждающих правоту и законность такого развития. Например, Ева из ребра Адама, найти свою половину, муж и жена — одна сатана.

Теперь рассмотрим стереотипные взаимодействия, которые бывают между мужчиной и женщиной, на примере семьи Жени и Оли. Они оба врачи. У них две дочери семи и пяти лет. Женя только что защитил диссертацию и очень горд. Оля в аспирантуре. Все члены семьи периодически являются Спасителями друг для друга. Женя — отец — Спаситель, кормилец. Он трудится по двенадцать часов в сутки, хотя ненавидит свою работу в отделении и желает заниматься наукой. Сидя в отделении, он чувствует себя Жертвой.

Оля — мать — Спасительница, на ней — все обязанности, связанные с заботой о доме. Она спасает всех, выполняя всю домашнюю работу, не давая своим дочерям выполнять даже те домашние дела, с которыми они вполне могут справиться. Она спасает всех, любя и заботясь о них, не давая им возможности позаботиться о себе или друг о друге. Она удовлетворяет потребности в любви и заботе, даже когда такой потребности у членов ее семьи нет. Она дает своим детям и мужу значительно больше внимания, чем они могут «переварить», при этом не требует ничего взамен. Ее тяготит домашняя работа, ей хочется заниматься диссертацией, карьерой, и она чувствует себя Жертвой домашней рутины.

В сексуальных отношениях муж удовлетворяет свои желания и потребности, не обращая внимание на потребности жены. Их интимные отношения достаточно редки, при этом Оля никогда не испытывала оргазма. Оля выступает Спасителем для мужа, ничего не говоря о своих чувствах, но ощущает себя Жертвой. Оля «адаптируется», иногда же переключается и преследует Женю, выражая обиду и неудовольствие, но в косвенной форме, например «немотивированными вспышками косвенно агрессивного поведения», — играя в «скандал». Она чувствует гнев и свою «фригидность» по отношению к нему, он мечтает ей изменить, так как чувствует себя по отношению к ней «импотентом».

Драматический треугольник в этой семье является своеобразной каруселью. Бывает трудно выбраться из этого порочного круга. Как только Женя стремится к близости, он начинает испытывать страх, который тут же покрывается разрешенными чувствами раздражения или вины. Он не хочет прислушиваться к своим чувствам, и те чувства, которые он озвучивает в терапии, ему не нравятся. Женя использует механизмы обесценивания. Оля говорит: «Я думаю, что ты разлюбил меня». Женя ей отвечает бесстрастно: «Не будь дурой, я люблю тебя». Он говорит это, потому что испытывает вину за свою холодность или за то, что избегает близости с ней. От этих чувств она впадает в депрессивное состояние. Оля благодаря своей интуиции тонко чувствует его состояние и испытывает тревогу, что их отношения становятся все формальней. Женя убеждает ее в обратном. Он обесценивает ее чувства и интуицию, игнорируя ее тревогу и желание разобраться в происходящем. Все это способствует усилению Олиного неблагополучия. Она пользуется своими разрешенными способами выхода из тупика — болезнью, едой, скандалом. Болезнь поощрялась в ее родительской семье при семейных конфликтах. Олина депрессия развивается дальше, и здесь муж и дети выступают коллективным Спасителем, поддерживая ее болезнь своей заботой. В стрессовых ситуациях, когда демонстрировать

болезнь не перед кем, Оля ест, не чувствуя вкуса еды («Могу прямо из кастрюли, пока живот не лопается»). Если же зрителей много, то Оля разыгрывает игру в скандал.

Обесценивание способствует ухудшению взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Он обесценивает ее чувства и не осознает, что в ее восприятии вещей, в ее тревоге есть что-то реальное. Вина, источником которой является Карающий Родитель, заставляет его любить свою жену и скрывать эти чувства от самого себя и быть холодным с нею. В результате у женщины сумятица в чувствах и мыслях, а у него — усиление вины и отчуждение. Эта ситуация может привести к крушению потенциально хороших отношений.

Когда мы рассматриваем мужчину и женщину как «единое целое», то обнаруживаем, что в действительности это две личности с ограниченным набором качеств. Если, например, системная семейная психотерапия рассматривает семью как систему, в которой каждому члену отводится определенная роль с набором функций. И семья может существовать только при гармоничной работе каждой из составляющих, что создает почти симбиотическую зависимость друг от друга. То в восточной версии анализа семья рассматривается как сообщество автономных и независимых личностей. Что тогда заставляет их жить вместе, если они независимы? Комфортность совместного сосуществования, в котором присутствуют интимность (любовь, дружба), спонтанность (свобода) и осознание (воля и смысл). Тогда стратегия психотерапии или консультирования строится на восполнении недостающих компонентов эго-состояний каждого из членов семьи. Если мы работаем с семьей, где есть дети, то анализируются стратегии, которыми пользуются родители для развития в ребенке его эго-состояний. К 17—20 годам ребенок должен иметь полный набор эго-состояний, которые хорошо функционируют и позволяют ему покинуть родительское гнездо самостоятельным человеком. О деструктивных симбиотических отношениях между родителем и ребенком мы будем говорить в главе посвященной зависимостям.

Итак, психотерапия для женщины это в первую очередь работа со Взрослым эго-состоянием. Терапевт поощряет рациональность, ответственность, анализ собственных потребностей и реализацию их у клиентки. Женщине важно осознать наличие позиции Спасителя в своем поведении. Ей не нужно оказывать заботу и давать поглаживания, когда в них реально не нуждаются или когда ей этого совсем не хочется. Если интересы женщины сосредоточены на любви и заботе, то она может сохранить их для себя или для тех, кто отвечает взаимностью.

Мужчина нуждается в развитии своего Заботливого, Поощряющего Родителя. Это полезно и для него самого — позаботиться о себе. Мужчину терапевт поощряет восстановить свою эмоциональную чувствительность и развивать интуицию (Естественный Ребенок). Этот процесс начинается с осознания необходимости этого для его счастья, а не из чувства вины, что в прошлом он этим пренебрегал.

В терапии мужчина и женщина учатся распознавать своего негативного Карающего Родителя. Этот Родитель — виртуоз обесценивания. Он может быть Зевсом-громовержцем, испепеляющим своего ребенка. Или Родителем-Свином, рассуждающем, «...что такое хорошо, а что такое плохо». Красочный пример визуализации такого «родителя» был на одной из наших терапевтических групп. «Большой жирный боров лежит в зловонной луже. В одной лапе сигара, в другой — чашечка кофе. И он громко, нравоучительно рассуждает о чистоте и нравственности». Визуализация, диссоциация, отделение себя от негативной родительской фигуры позволяют освободиться от деструктивной критики и обесценивания.

В терапии мы даем различные домашние задания на восстановление связи между Заботливым Родителем и Ребенком как у мужчины, так и у женщины. Мы поощряем заботу о себе, самопоглаживания, подарки для каждого эго-состояния. Обязательным является создание и постоянное дополнение банка поглаживаний.

Использование всех эго-состояний, гармония между ними создает атмосферу благополучия и является ресурсом построения новых отношений в жизни клиента. Если мы работаем с парой, то супруги учатся использовать свои эго-состояния во взаимодействии друг с другом. Восстанавливается связь между Взрослыми, Свободными Детскими эго-состояниями, Заботливыми Родительскими состояниями. Пара использует возможность выбора, а не замыкается на привычной транзакции Карающий Родитель — Адаптивный, Послушный Ребенок. Выбор — лучшая основа для создания и построения отношений, которые основываются на сотрудничестве, равенстве и любви.

Перейдем к описанию сценариев Оли и Жени. Они относятся к разряду простых или банальных сценариев. Мы будем использовать список элементов сценария, приведенный в предыдущей главе. В основе каждого сценария лежит социальный миф — ловушка, который женщина или мужчина принимают за истину. Попавшись в ловушку, человек вынужден следовать жестким правилам, которые делают его несамостоятельным, зависимым и неадекватным. Сценарий уничтожает интимность, спонтанность и сознательность.

Женский сценарий

Рассмотрим распространенный в нашей культуре женский сценарий. На наших тренингах мы предлагаем участникам придумывать названия сценариям. Этот сценарий был назван: «Наседка», «Кормящая мать», «Домработница», «Мамаша».

Жизненный курс. Она проводит жизнь, заботясь о других, а не о себе. Она отдает значительно больше, чем получает обратно. Ее устраивает этот дисбаланс, так как она считает, что является не самым важным членом семьи. Она уверена, что ее ценность в семье зависит от ее способности к самопожертвованию, самоотречению во имя других. Ее жизнь не ценна сама по себе, а принадлежит семье, мужу, детям. Дом — ее мир. Ее

место и роль в обществе и в семье узаконены, о чем постоянно и настойчиво свидетельствуют средства массовой информации, предлагая именно замужней женщине стиральные порошки, средства для чистки плит, кафеля и унитазов. Таким образом, определяя ее место в обществе, на потребительском рынке. Она читает женские журналы, сравнивает себя с моделями и испытывает чувство неполноценности.

Женщина выбирает этот сценарий. Теперь ей не надо стремиться к самостоятельности, независимости, ей не надо рисковать и чего-либо добиваться вне стен собственного дома. Семья очень внимательно следит за выполнением сценария. Любые попытки выйти за пределы сценария вызывают негодование как у мужа, так и у детей.

«Наседка» играет все роли в Драматическом треугольнике. Она постоянно пытается получить от членов семьи хоть немного заботы и внимания. Однако ее пути манипулятивны. Она открыто не говорит о своих потребностях. Она надеется пробудить чувство вины в муже и детях за то, что они мало ее любят. Она отказывает в близости мужу, мотивируя это усталостью, в надежде, что он проявит заботу и добьется своего. Но муж «не понимает» ее уловок. Впоследствии она испытывает чувство разочарования и одиночества. Дети ей не нравятся, муж больше не интересен. Депрессия и одиночество — ожидаемый результат.

Раннее решение. Когда она была юной девушкой, то решила посвятить себя семье. Будет иметь большую и дружную семью, и это важнее, чем карьера.

Мифический герой. Ей всегда нравились концовки сказок: «Они жили долго и счастливо, у них была большая и дружная семья». К сожалению, ни в одной сказке не было разъяснений и инструкций, что такое «счастливо». Ее привлекали образы, такие как Мать-героиня, Родина-мать.

Экзистенциальная позиция. Я неблагополучна, Вы благополучны.

Телесный, соматический компонент. У нее обнаруживается тенденция к ожирению. Она не имеет возможностей для

удовлетворения реальных потребностей своего тела. Она перестает следить за своим телом, не интересуется внешним видом и здоровьем.

Родительские предписания, атрибуции, драйверы: «Будь доброй матерью», «Жертвуй собой ради других», «Будь чистоплотной, опрятной», «Будь совершенной».

Программа. Ее мать и бабушка никогда не работали и имели большое количество детей. Ее муж также из многодетной семьи и разделяет мнение, что место женщины — дом, а дети — ее основная обязанность.

Игры. Ее излюбленные игры: «Загнанная домохозяйка», «Фригидная женщина», «Посмотрите, до чего вы меня довели», «Если бы не вы, то я бы сейчас...».

Развлечения. Она смотрит все телесериалы и читает любовные романы, смотрит ток-шоу, где можно, сидя на диване, заглянуть в чужие окна или выиграть миллион. Она вращается в порочном круге диет и кулинарных рецептов.

Сценарная расплата. Одиночество, депрессия, обычно это совпадает с климактерическим периодом, что усиливает соматический компонент расплаты.

Терапевтическая роль. Врач призывает ее не сердиться, адаптироваться, рекомендует ей транквилизаторы для поддержания собственного комфорта и сохранения своего места. Он прописывает ей очередные пилюли «для счастья» и успокоения и в конечном итоге направляет в отделение неврозов.

Контрсценарий. Обычно в жизни такой женщины всегда есть попытки завоевания независимости, опыт активной социальной деятельности вне дома. Например, она устраивается на работу, но, к сожалению, эффект краткосрочный. Или идет учиться, получать новую профессию, или пишет статью, диссертацию, книгу. Однако увеличивается ее нагрузка, она не выполняет свои обязанности в прежнем виде, члены семьи недовольны и требуют возвращения домой. И она подчиняется.

Психотерапия начинается с обучения женщины прислушиваться к своим желаниям, принимать и уважать их, а значит, и себя. Она формирует банк поглаживаний. Меняет механиз-

мы получения поглаживаний, если раньше она трудилась в надежде на вознаграждение, то теперь награда и вознаграждение адекватны. Она начинает отдавать предпочтение безусловным поглаживаниям (за то, что она есть, а не за то, что она сделала). Следующий этап в терапии — работа с Драматическим треугольником. Женщина полностью отказывается от ролей в Треугольнике. Она учится прямым, открытым взаимодействиям, например, спрашивает членов семьи, что они хотят от нее «здесь и сейчас», и не требует больше того, что она получает от них. Она учится определять свои потребности вне зависимости от мнения других. Она становится внимательной к своему здоровью, телу, внешности. Делает это потому, что начинает любить себя, свое тело. Она хочет чувствовать себя хорошо, она отдает предпочтение физическому и психологическому здоровью. Мы рекомендуем нашим клиенткам после индивидуальной терапии работу в терапевтической или тренинговой группе. Наш десятилетний опыт работы с женскими группами показал, что женщины, которые хотят измениться и управлять своей жизнью, должны уметь сотрудничать. Группа — прекрасный «тренажер» для стимуляции социальной активности и создания сообщества — «группа поддержки», которая продолжает существовать и оказывать свое позитивное влияние уже после терапии.

Мужчины также выбирают для себя стереотипные сценарии. Часто сценарии мужчины и женщины носят дополняющий характер. Бывает, что мужчина и женщина, встретившись, чувствуют, что созданы друг для друга и идеально подходят. Иногда эти убеждения основаны на усвоении культурных стандартов межполового соответствия, и сценарий их семейной жизни произведен «на фабрике банальных сценариев».

Мужской сценарий

Рассмотрим мужской сценарий «Отец семейства». Мужчина с таким сценарием будет жить «счастливо» с женщиной со сценарием «Наседка».

Жизненный курс. Жизнь у человека с таким сценарием полна ответственности. Он не только обеспечивает семью материально, зарабатывая деньги, но и беспокоится о благополучии своих домочадцев сверх меры, он стремится участвовать в их жизни. Он является абсолютным лидером в семье, он всегда прав, во всех случаях. Он знает все лучше других и не терпит, когда сомневаются в его правоте. Если он и разрешает близким выдвигать свои аргументы, то только для того, чтобы они убедились в их ошибочности. Он абсолютно уверен в беспомощности членов семьи, уверен, что они не смогут обойтись без его поддержки. Так как он обременен ответственностью, он должен все контролировать. Он утрачивает способность к получению удовольствия, к расслаблению и покою. Поглаживания, которые он получает от семьи, условны и искусственны, так как он требует уважения и почтения от тех, кого он, по сути дела, подавляет и унижает. Когда он позволяет себе не быть столь усердным в контроле, он начинает испытывать чувство вины, что недостаточно заботлив. С возрастом он становится домашним тираном и деспотом. Он требует все большего почтения, но получает взамен скудные поглаживания. В результате он может прийти к мысли, что жизнь прожита зря.

Его роль в Драматическом треугольнике — роль Спасителя. Он спасает, заботится и патронирует.

Раннее решение. Еще в детстве он решил, что будет спасать людей. В юношеские годы он мог увлечься идеями преобразования общества с целью спасения людей, например, от нищеты, преступности, наркоманий или СПИДа.

Мифический герой. Ему нравились образы врачей, прививающих себе смертельный вирус. Он знает биографии вождей и знаменитых людей, которые посвятили себя идеям спасения народов и цивилизаций.

Экзистенциальная позиция. Я благополучен, Вы не благополучны.

Телесный, соматический компонент. Повышенное артериальное давление, пренебрежение к собственному здоровью

во имя материального благополучия и контроля, раздражительность.

Родительские предписания, атрибуции и драйверы: «Не доверяй», «Не теряй контроля над собой», «Не чувствуй», «Будь сильным», «Мужчина всегда прав», «Доминируй над женщиной», «Будь всегда правым», «Заботься о людях».

Программа. Его дед по матери был главой большой семьи, семейного клана, пользовался уважением. Он контролировал не только ближайшую родню, но и дальних родственников, помогая финансово и участвуя в устройстве их жизни. Отец был беспечным и рано умер, оставив жену с маленьким ребенком.

Игры: «Да, но», «Я только пытался Вам помочь», «Психотерапия».

Развлечения. Он практически не имеет свободного времени, так как занят работой и контролем над домочадцами. Он позволяет себе просмотр новостей по телевидению, чтобы «контролировать ситуацию».

Сценарная расплата. С возрастом он становится деспотичным, преследует жену и детей. Дети рано покидают дом, жена отчуждается. Его расплатой является одиночество, отчужденность близких и неспособность из-за возраста сохранять контроль над семьей. Расплатой является и осознание бессмысленности прожитой жизни.

Терапевтическая роль. Врач ему сочувствует, дает транквилизаторы, снотворные таблетки. Он поощряет пациента оставаться «заботливым» и контролировать дальше, так как сам хорошо понимает и принимает ценности клиента.

Контрсценарий. В опыте таких клиентов есть периоды, когда они не испытывают сверхответственности. Например, смена работы, переход на новую должность. Мужчина с аналогичным сценарием может даже развестись и попытаться вновь создать семью или остаться холостяком, избегая новой ответственности. Но он — Спаситель, и так он ощущает свою миссию, и он снова будет втянут в круговорот своих обязанностей.

Психотерапия. Сегодня показано, что у мужчины больше

чувств и и переживаний, чем у женщины, и, конечно же, меньше средств выражения этих чувств и переживаний. Психотерапия направлена в первую очередь на работу с ролью Спасителя. Клиент осознает, что является для всех Спасителем, Избавителем, а награда всегда одна и та же — его начинают преследовать, ругать и наказывать неповиновением, отчуждением и одиночеством. И из Спасителя он неизбежно становится Жертвой. В терапии клиент учится иметь равную ответственность с партнером. Он прекращает играть роль Спасителя и начинает отдавать предпочтение собственной жизни. Он учится делегировать ответственность другому, не испытывая при этом вины или страха. Он учится доверять людям. Он осознает, что позиция «Я благополучен» не подразумевает абсолютной правоты. Мужчины в меньшей степени, чем женщины, склонны получать групповую терапию. Они предпочитают после индивидуальной терапии тренинговые, учебные программы. Мы поощряем любые формы их работы над собственной личностью.

Излагая типичные мужские и женские сценарии, мы намеренно остановились на вариантах сценариев, характерных для традиционного общества. Еще недавно мы жили в таком традиционном обществе. Тогда как последнее десятилетие живем в обществе, подверженном бурным переменам. Они, несомненно, отразились и на семье. И многие читатели смогут отметить, что у них теперь другие семьи, не во всем похожие на приведенные примеры. Семьи изменяются медленно. Они составляют главный фундамент современного общества. Надеемся, что в будущих книгах нам удастся описать динамику изменения как мужчин и женщин, так и семей в целом.

Банальные взаимоотношения между мужчиной и женщиной

Когда мы уже не зависим от наших родителей и самостоятельно устанавливаем взаимоотношения, то для нас почти неизбежен выбор между позициями равенства, доминирова-

ния и подчинения. Зачастую мы включены в бесконечную цепь подобных взаимодействий. Люди, которые предпочитают отношения равенства, партнерства, сотрудничества, обычно характеризуются зрелостью личности. Их выбор осознанный и позиция «Я благополучен — Вы благополучны» предпочтительней других позиций. Их отношение к миру строится на постулате, что мир обладает бесконечными ресурсами и возможностями, и места под солнцем хватит всем. На наш взгляд, здесь имеет место автономия и независимость от сценария.

Неравные отношения, которые строятся на борьбе за власть, подразумевают существование подчиненной и доминирующей позиций. Это основа банальных сценариев, основанных на неравенстве. Они стары, как мир. Например, подчиненная роль отводится женщине, а доминирующая — мужчине. В результате этого наделенный властью человек готов ею злоупотреблять и не в состоянии добровольно от нее отказаться в пользу других. Атрибутами сценариев неравенства являются: конкуренция, эгоизм, дефицит и силовые игры.

Понятие конкуренции можно заменить на привычное с советских времен слово «соревнование». Мы с ранних лет соревнуемся с соседским ребенком за то, кто раньше встал на ноги, кто первым пошел, со своей сестрой или братом, кто первым сказал слово «мама». Мы соревнуемся в школе, дома, на работе, на улице. Мы догоняем и перегоняем друг друга в личных достижениях. Страны соревнуются между собой, кто больше нефти добывает и у кого больше внешний долг. Многие проходят путь на вершину успеха буквально по головам своих противников, сторонников, и просто зазевавшихся граждан. Много примеров тому можно видеть среди представителей высшего управленческого звена в научной, производственной, банковской сферах, ранее — в партийной и комсомольской, которые обеспечивали подчас трамплин для всех остальных. Нам говорят, что если мы будем усердно следовать этим правилам, то достигнем счастья и успеха в жиз-

ни, и эти качества уже заложены или становятся интегральной частью наших сценариев. Одни согласно своим сценариям достигают вершины, другие опускаются «на дно», но большинство застревает на середине. Но все теряют вкус к равенству, сотрудничеству, к единению друг с другом. Хотя декларировать по ходу продвижения по «лестнице успеха» можно все, что угодно. Конкуренция — важная и объективная реальность нашей жизни. Она предполагает доминирование установки: «Я+, Ты—». Тогда как те, кто предпочитает установку «Я+, Ты+», рассматривают конкурентно настроенных к ним людей как «партнеров-конкурентов». И ищут возможностей получения общего результата, используя партнерскую составляющую, не забывая, что имеют дело с потенциальными конкурентами.

Эгоизм создает у людей впечатление, что их успехи, равно как и неудачи, зависят только от них самих. Эгоизм приводит к изоляции, к неспособности сотрудничать, принимать и тем более просить поддержки, поглаживаний от других людей. Ведь отношения равенства и сотрудничества индивидуальностей с равными позициями, без унижения и подавления, строятся осознанно. На наш взгляд, терпимости к другому, к его мыслям, ценностям, культуре, религии, расе, полу необходимо учить с раннего детства. Это одна из наиболее важных составляющих частей современной культуры. Если такого подарка человек не получил в детстве, то важно этому научиться во взрослой жизни. Конечно, это сложно, ведь конкуренция, соревнование основываются на допущении, что вокруг нас существует дефицит жизненных благ, дефицит поглаживаний и их надо заслужить или даже завоевать.

Основой межличностных отношений, в которых постоянно практикуется соперничество, являются силовые игры.

Существуют два типа силовых игр: между неравными партнерами и между равными. Силовые игры между равными — это, например, спортивные соревнования с передачей награды победителю. Это не психологические игры. И они становятся психологическими, когда появляются закулис-

ные интриги вокруг спорта. Нас же интересуют игры между неравными партнерами.

Первые силовые игры — это игры в песочнице под девизами: «Моя игрушка лучше, чем твоя!», тогда «Я хочу твою игрушку!». Это примитивная, грубая форма — один ребенок отбирает игрушку у другого, и затем они борются, чтобы не дать игрушку другому или вернуть ее себе. Результатом силовой игры является отнятие того, что по праву принадлежит другому. Более утонченная силовая игра состоит в подчеркивании своих преимуществ. Помните знаменитые стихи: «А из нашего окна площадь Красная видна, а из вашего окошка только улица немножко...». Силовые игры ежедневно происходят в жизни людей, они часть банальных сценариев, основанных на неравенстве. Силовые игры могут быть жесткими, с физическим насилием (грабеж, военные действия), а могут быть и завуалированными, скрытыми. Силовая игра разыгрывается на основании предположения о том, что один из участников игры обладает властью над другим, то есть правом применять в отношении него силу. Можно применить физическую силу, а можно и психологическую. Например, человека можно заставить что-то сделать не только побоями, но и угрозами, уговорами, внушениями.

Силовая игра — это взаимодействия, в которых одна личность использует другую для достижения своих целей путем принуждения.

Рассмотрим силовые игры между мужчиной и женщиной. Роли в таких играх расписаны заранее и полностью соответствуют требованиям так называемых банальных сценариев. И одно из самых категорических требований таких сценариев — вести себя так, чтобы всегда обеспечивать и оправдывать превосходство мужского начала над женским. Здесь отношения базируются на убеждении, что один «господин», а другой — «раб». Для «господина» характерны игры с призывами: «Вперед! На абордаж!», «Я в доме хозяин, будет, как я сказал!». Игры с позиции превосходства могут усиливать свою интенсивность и даже переходить к

стадии применения физической силы. Они обычно разыгрываются с позиции «Я+ Ты—» и построены на быстром получении результата с использованием силы. Например, муж требует денег на алкоголь. Жена не дает. Муж силой забирает деньги, избивая жену. По ходу он может кричать, что это его деньги, так как он добытчик в доме. Что ему решать, на что деньги тратить, а ты кто здесь такая?

Для «раба» характерны игры, которые мы назвали «партизанской войной». Это силовые игры, где игрок с позицией «Я— Ты+» добивается своего не открытым путем, не объявляя и не демонстрируя партнеру истинных мотивов своего поведения. Их стратегия — не нападение, а глухая оборона. Однако целью игры является отнятие части привилегий у «господствующего» игрока. Эта игра не требует немедленного результата. Она может быть растянутой во времени. Рассмотрим тактики, которые используются в играх с подчиненной позицией. Тактика вызывания чувства вины. Например, жена открыто не говорит о несогласии с мужем. Она покорно молчит и соглашается. Но слезы, надутое выражение лица, головные боли, бессонница, отказ от ласк и интимной близости — это атрибуты силовой игры, которые вызывают у партнера чувство вины.

Вернемся к семье Оли и Жени. Обычно каждое воскресенье они ездят в гости к родителям Жени и возят внучек. Для Оли это испорченный день, отношения со свекровью не сложились с самого начала. Женя с дочерьми мог бы поехать и один, однако он требует, чтобы семья была в полном составе. Он понимает, что если Оля не приедет, то он будет долго выслушивать разговоры своей матери о том, что Оля плохая жена и мать. При Оле она себе такого не позволяет. Женя настаивает на поездке, Оля ехать не хочет. Откровенный разговор с мужем за день до поездки не имел результата, и Оля переходит к «партизанской войне». Она не может ехать потому, что заболела. Утром Женя слышит стоны жены и видит Олю, которая с трагическим лицом, еле передвигаясь по квартире, собирает детей, боясь тряхнуть го-

ловой. Мигрень?! Женя испытывает чувство вины. «В чем я виноват? Могут мои родители пообщаться с внучками?» — спрашивает он жену. «Могут. Ты ни в чем не виноват», — говорит Оля тихим голосом. Этот ответ приводит его в раздражение. Он кричит, она плачет. Он хватает детей и уезжает с ними. Она добивается своего. Весь день в ее распоряжении. Муж будет еще долго испытывать чувство вины, что накричал на больную жену.

Тактика с использованием лести. «Ты такой большой, сильный и смелый! А какой ты умный! Мне так повезло с мужем!» — говорит Оля, зная, что после таких слов Женя готов сделать для нее все, что она пожелает.

Тактика с нагнетанием чувства тревоги, беспокойства. Здесь человек с униженной позицией использует «чары» или знания, которые носят магический, таинственный характер. Для многих мужчин образ женщины мистифицирован. Они доверяют женскому чутью, интуиции. Например, Владимир Петрович — талантливый ученый, однако непризнан. В ученых кругах его считают странным и необязательным человеком. Его жена Лада Станиславовна очень ревнива. Она ревнует мужа к другим людям и даже к его успеху. Как только Владимир Петрович делает очередное открытие и получает со стороны окружения одобрение и интерес, жена, закатывая глаза, начинает говорить, что она «чувствует» от этого «плохое биополе», от этого — «черную зависть и смерть». Таким образом, она порождает в нем подозрительность и возбуждает его беспокойство. Владимир Петрович остается дома, верит Ладе Станиславовне и нарушает все обязательства и контракты. В конце концов и старые друзья, и новые партнеры покидают их, и Лада Станиславовна умиротворяется, ощущая полную власть над мужем! И только иногда у него и у нее появляются предательские мысли о неиспользованных возможностях, о потерянных перспективах.

Тактика с использованием лжи и сплетен. Когда человек в униженной позиции не получает от партнера то, чего хочет, то мстит, распуская сплетни, косвенно намекая на его

промахи, плохо отзываясь о партнере в присутствии других людей. Это так распространено в обществе, что нет необходимости приводить примеры.

Любые формы косвенной агрессии могут быть проявлениями «партизанской войны». Например, забывание, опоздание, невыполнение обязательств, неспособность к обучению. Это средства и приемы, с помощью которых обычно ведут «партизанскую войну» игроки, имеющие приниженную позицию и не имеющие возможности или желания открыто заявить о своем несогласии. Например, Олина свекровь предпочитает давать советы невестке по воспитанию детей. Последнее увлечение свекрови — это профилактика детских инфекций. Она требует, чтобы Оля давала детям чеснок, открывала форточку на ночь... и предъявляет еще целый перечень требований. Оля их не выполняет, забывает, игнорирует. Возможно, без принуждения сама Оля делала бы все это. Но доминирующая, безапелляционная манера свекрови и умоляющие взгляды супруга («Не спорь, молчи») заставляют Олю переходить к тактикам силовой борьбы, даже если выигрышем является болезнь детей. «Я все делала, как Вы сказали, мама. Но не помогло!» — торжествует Оля. И только иногда ее посещает ощущение, что она слишком увлекается борьбой.

Альтернативой силовым играм являются отношения, построенные на открытости, уважении, признании и любви.

Мы часто слышим, как клиенты на терапевтических сессиях требуют стратегий и тактик взаимодействия, технологий и объяснений. Они обесценивают чувства и цинично относятся к любви. «Любовь! Что такое любовь? Люди все время влюбляются и охладевают. То они преданы друг другу, то не могут друг друга выносить. Любовь незаслуженно ценят так высоко, она вызывает только боль и страдания».

Мы разделяем точку зрения, что любовь — это величайший дар в жизни. Она придает жизни смысл, наполняет жизнь новым содержанием. Любовь, в буквальном смысле, лучшее лекарство от многих болезней. Именно благодаря ей

стоит жить! Часто, когда человек достигает завершения жизни, единственное что имеет для него значение, — это та любовь, которую он отдал и получил в своей жизни. Однако человек сам делает выбор быть одиноким или нет, счастливым или несчастным. Парадокс в том, что мы всю жизнь ищем любви и одновременно боимся таких отношений. Мы не проявляем своих чувств из боязни быть отвергнутыми, из-за страха быть осмеянными, мы не вверяем себя другому человеку из-за страха потери. Мы боимся кратковременности любви и предаем ее, не приобретя. Потребность в любви — это биологическая потребность (Ornish Dean, 1997). Любовь — это самое естественное в мире состояние — любить себя, любить других и любить жизнь. «Без любви в жизни мир был бы очень холодным и унылым местом, но, когда есть любовь, мир становится раем». Каждый из нас может представить себе этот рай, это пространство любви. Когда вы заходите в пространство любви, то краски оживают, чувства обостряются. Вы видите все в розовом свете, кругом только приятное, нет никаких препятствий, реакции на все только положительные, наполняющие энергией, светом.

В своих тренингах мы проводим упражнение «Пространство любви» с наведением транса с осознанием и визуализацией собственного пространства любви. Мы задаем вопросы участникам: «Какое оно пространство вашей любви? Кто в нем? Какие отношения? Что говорите вы, что говорят вам? Кто эти люди, заполняющие ваше пространство любви? Какие мысли возникают у вас? Что вы видите, слышите, чувствуете?».

Итак, мужчина и женщина могут самостоятельно выбирать план своей жизни. Человеческие потребности могут быть реализованы многочисленными способами, и они не обязательно ограничиваются банальными сценариями. Существует множество альтернатив угнетающим стилям жизни. Это равенство, когда все взаимоотношения личности и мира происходят с позиции «Я благополучен — Ты благополучен». Это — автономия, когда существует возможность

выбора — следовать или нет сценарию. Это спонтанность — свободный выбор чувств, мыслей, поведения. Доверенность, отсутствие скрытых мотивов и психологических игр. Сотрудничество — без конкуренции и насилия. И конечно, интимность и любовь — пространство любви вокруг нас.

А пока многие люди проживают жизнь, обманывая мир и самих себя.

В завершение изложения анализа остановимся на использовании метафоры дерева.

Сценарный анализ в психотерапии и самоанализе

Метафора дерева

В индивидуальной и групповой психотерапии, в тренинговых программах восточной версии анализа мы используем метафору дерева для работы со сценариями жизни человека (рис. 20).

Сценарный анализ мы проводим как индивидуально, так и в терапевтических или тренинговых группах. Обычно до этого момента клиенты имеют не менее десяти сеансов терапии. Группа также «разогрета». Начинаем с проведения глубокого транса с воспроизведением внутриутробных переживаний и рождения.

Для самоанализа желательно, чтобы к настоящему моменту вы уже ознакомились с предыдущим текстом книги. Предлагаем вам медитацию, где используется метафора зернышка, в котором зарождается жизнь, пробуждается жизненная энергия. Представьте себе это зернышко. Как оно попало в почву? Кто посадил его? Заботливые руки или порыв ветра? Где посадили? Смотрите, слушайте? Что говорят вокруг люди, что они делают? Почувствуйте избранность, подумайте о неслучайном попадании искры жизни именно в это зернышко. Понаблюдайте за процессом набухания, появления первой трещинки в кожуре, первого корешка, затем стебелька с



КОРНИ – Родительские предписания, запреты и разрешения
ПЛОД – потенциал жизненной энергии. Родовые и общечеловеческие миссии сконцентрированы в нем.

Рис 20. Сценарное дерево

семядолями. Почувствуйте те усилия, которые необходимы, чтобы преодолеть сопротивление почвы, укрепить корешок и вырваться стебельку на поверхность. Понаблюдайте, как первые листочки из сморщенных превращаются в ровные и красивые. Полюбуйтесь узором на листе, понаблюдайте, как играет луч солнца на его поверхности. Время идет и растение развивается, крепнет. Что выросло из зернышка? Что за растение? Для чего оно создано? Для красоты, оно благоухает и радует глаз. А может быть, это стебель пшеницы с колосьями спелых зерен. И стоит он в поле с миллионами, таких же как он. Кормит и каждый год возрождается вновь, и миссия его на земле длиться многие века.

После медитации проанализируйте: что это за зернышко — маковое семечко или кокосовый орех, откуда оно — из засушенного гербария, из заморского плода или ветром занесло. Мы узнаем о мифе его оплодотворения, о его роде, семействе, виде, климатическом поясе. Вся эта информация — опосредованный материал для глубинной психотерапевтической работы и самоанализа. Все образы, которые возникают в ходе работы, можно зарисовывать. Обычно участники тренингов используют большие листы ватмана и всю информацию о сценарном анализе фиксируют на нем словами и символами.

Важно обратить внимание на то, что в полном курсе психотерапии для клиентов и пациентов, и особенно во время познания границ своей личности и личной психотерапии, для профессионалов необходимым представляется реконструкция биографии участника процесса психотерапии. Особенно дошкольного возраста. Многие хорошо помнят себя только со школьного возраста. В анализе это объясняется как Родительский запрет на ранние воспоминания. Несколько терапевтических сессий мы занимаемся восстановлением осознаваемой биографии участников терапии.

Далее в анализе сценария мы использовали метафору корней. Корни — это родительские предписания, которые действуют и создают мотивацию укрепления в социуме (в почве). Предписания, приказания — это невербальные послания от родителей и других значимых фигур, полученные в раннем детстве. Мы рассказываем о двенадцати группах предписаний. Предписания — запреты — это корни, которые не дают развиваться полноценно, они останавливают развитие или даже его прекращают. Предписания запрещающие, с частицей «не» мы называем черными корнями. «Не живи», «Не чувствуй», «Не будь близким», «Не расти».

Одновременно с черными корнями существуют и светлые, благодаря которым зернышко и превращается в дерево. Это разрешающие предписания, наполненные любовью, заботой и оптимизмом. Они могут быть разнообразны-

ми, их также бесконечное множество. Позитивные предписания — Живи! Будь самим собой! Расти! Взрослей! Достигай успеха! Чувствуй! Будь здоровым!

Так как родительские предписания передавались невербально, то уместны трансовые техники с регрессией в детство или анализ самих родительских фигур. *Для этого, например, мы предлагаем вспомнить пословицы, поговорки, летучие фразы, цитаты, которые использовали родители. Как мать и отец радовались, печалились, их основные эмоции. Как они подшучивали (провокации и подстрекания, есть ли они в пословицах, которые повторяли вам ваши родители)? Что говорили родители о детях? Какими они должны быть? Что они говорили о вас, ребенке? Реализовались ли ваши родители? Они успешны? Осуществились ли их мечты? Если нет, кого они винят? После сбора информации о родителях, их ценностях в жизни, успехах и неудачах, проделайте следующее упражнение и запишите ответы. «Представьте, что напротив вас сидят независимые эксперты (бабушки со скамейки во дворе, присяжные заседатели, дети из детского сада, любимая кошка, собака и т. д.). Что бы они могли сказать о человеке (о ваших родителях) с таким набором ценностей?» Из этого материала вы можете узнать и описать ценности ваших родителей, экзистенциальные позиции, систему обмена поглаживаний, замещенных чувств. Это тот багаж, который достается независимо от вас, это наследство. Теперь на листе ватмана, где вы рисовали зернышко, нарисуйте корневую систему. Подпишите черные и белые корни, используя родительские предписания, запрещающие с частицей «Не» и разрешающие («Живи», «Будь первым»).*

Далее в работе по анализу сценария мы используем метафору почвы. Почва — это социальная среда, ближайшее и отдаленное окружение. Как корни прорастали в почве? Свободно, так как почва была подготовлена, полита и удобрена с любовью и заботой, или корни пробивались через жесткий грунт, камни и глину — равнодушие и безразличие? В нашем опыте были разнообразные метафоры, оценивающие условия развития ребенка. Были почвы чрезмер-

но удобренные, в которых горели все ростки. Была и гидропоника по последнему слову передовой науки доктора Б. Спока. *На листе ватмана вы обозначаете породы почвы и возрастные периоды. Метафора почвы описывает условия жизни по возрастным периодам. Особенно важен период раннего детского возраста. Насколько условия роста для ребенка были развивающими, открывающими способности, защищающими или пугающими и закрывающими.*

Следующий этап работы — использование метафоры мотиваций жизненных сил, энергии, стимулов, которые заставляли расти и двигаться живительные соки по корням. Здесь мы рассказываем клиентам о драйверах и паттернах сценарного процесса. Клиенты выбирают и записывают на рисунке название ведущего драйвера и сценарных паттернов. Например, драйвер «Будь сильным» и паттерн «Пока не». Из воспоминаний клиента — в детстве он тратил много усилий, совершал «подвиги», чтобы заслужить любовь родителей и адаптироваться к завышенным требованиям семьи. Драйвер помогал ему справляться и не «раскисать».

Корни окрепли, набрали силу, они дают ростку жизнь, пищу и воду — энергию. Теперь пора формировать ствол дерева. *Четыре жизненные позиции благополучия, как четыре потока, поднимаются по стволу сценарного дерева. Дерево растет и в разные возрастные периоды то один, то другой поток становится главенствующим. Пожалуйста, на ватмане нарисуйте ствол дерева, а внутри его четыре потока, каждый обозначьте экзистенциальной позицией, используя символы «+» и «—». Теперь условно разбейте ствол по горизонтали на периоды жизни от рождения до трех лет, от трех до семи, от семи до подросткового периода, затем юность, средний возраст, зрелость и старость. Доминирующую экзистенциальную позицию в каждый из периодов выделять цветом.*

По нашему опыту, обычно позиция «Я+ Вы+» во внутриутробной жизни. А с первым глотком воздуха она часто заменяется на «Я— Вы +». Последующее детство: детские ясли, сад, первый опыт социализации укрепляют позицию на «Я—

Вы+». Школьные годы до подросткового возраста — позиция стабильно имеет негативную окраску «Я— Вы—». В подростковом возрасте позиция меняется на «Я+ Вы —» и дальше позиция меняется на «Я+» и короткие периоды, когда плюс сменяется минусом. С клиентами на индивидуальных сессиях и в терапевтических группах мы подробно анализируем те события или изменения в окружении клиента, которые приводили к смене позиций в его жизни. Наибольшее внимание мы уделяем переключениям в позицию благополучия. Часто эти внешние события являются алгоритмом для создания в дальнейшем условий, благоприятных для успешности и благополучия. Экзистенциальные позиции, как внутренние потоки в стволе, движутся от корней до самой кроны и постоянно присутствуют. Более того, переключение из одной позиции в другую осуществляется по нескольку раз в день и даже в час.

Мы просим клиента проанализировать настоящее время на сценарном дереве. И задаем вопросы: «Что послужило поводом для вхождения и для выхода из жизненной экзистенциальной установки, которая доминирует в настоящее время? В период переживания проблемы или стресса?

Из ствола дерева вырастают ветви — сценарные ростки. Каждая ветка вырастает из одного потока или экзистенциальной позиции. Здесь принципиальное отличие нашего подхода к сценарию от классической трактовки. По нашим данным, сценариев всегда несколько. В разные возрастные периоды в зависимости от внешних и внутренних условий вырастают или активизируются те или иные сценарии. Опробовав все варианты сценариев уже в юности, человек осознанно выбирает свой жизненный путь и экзистенциальную позицию. Периодически проигрывая сценарии в миниатюре, в играх, игнорировании, «сборе марок» и рэкетных чувствах. Человек может иметь разные сценарии в семье, на работе, в макросоциуме. К тому, что сценариев у одного человека несколько, мы еще вернемся. Важно еще раз подчеркнуть, что вход в тот или иной сценарий осуществляется через фиксированные эмоциональные установки.

Разветвления ствола — значимые события в жизни или травмирующие, которые приводили к смене жизненных позиций. Каждая из жизненных установок — это внутренний поток в стволе. Каждый имеет свои почки. При благоприятных условиях почка начинает набухать, лопаться, и появляется росток с листочками. Это сценарный росток. Он может дать пару листочков и засохнуть. А может развиться в большую ветвь или даже в отдельное разветвление ствола.

Ветви представляют собой сценарные ростки. У каждого человека возможно наличие многих, по-разному развитых ветвей. Ветви из ствола «Я—Ты—» являют трагический сценарий, «Я—Ты+» — банальный, «Я+Ты—» — сценарий с преобладанием над окружающими, сценарий воинствующей личности, «Я+Ты+» — оптимистический сценарий удачника.

У каждого человека в разные периоды жизни из одной жизненной установки могут вырастать разные сценарии, разные сценарные ростки, которые могут отличаться по силе эмоциональной окраски, степени выраженности и глубине. Например, для сценария «Я—Ты+» банальный тезис «Муж в доме хозяин» может приобрести и более трагический вариант «Муж господин, а я рабыня», «Муж тиран, а я регулярно битая», «Моя жизнь в его руках».

На этом этапе работы возьмите свой лист ватмана со сценарным деревом, посмотрите на возрастные периоды смены жизненных установок и вспомните наиболее значимые события, которые привели к этой смене. Вспомните наиболее глубокие переживания того периода, принятые решения. Отметьте эти события на рисунке парой слов, взяв их в кавычки. Это возможное название сценария.

Обратимся к примеру. Вера, 30 лет, инженер. У Веры была благополучная родительская семья. Отец военный, мать красавица, старшая сестра (на шесть лет старше Веры). Когда Вере было шесть месяцев, отца посылают в «горячую точку» и он погибает. Мать остается с двумя дочерьми одна и идет работать учительницей в школу. Старшая дочь за

няньку дома. Детство Вера не любит вспоминать. Мать вечно раздраженная, часто бьет дочерей. Вера начала рано читать (с 4 лет) и с удовольствием погружалась в мир воображаемых сказочных сюжетов. Сценарное решение приняла в шесть лет, и этот день помнит очень отчетливо. Мать сшила новогодний костюм снежинки и на утреннике все говорили Вере: «Какая ты, оказывается, красавица!». «Буду красавицей,— решила девочка.— Красавицы живут счастливо!» И она начала жить «двойной» жизнью. В реальности она была для матери обузой, мишенью для пинков и недовольства. Вера видит себя в этом сценарии, как маленького худого и очень голодного ребенка, который сидит в бункере. У него большой рот, потому что он вечно голоден и старается им поймать все, что дают или падает в бункер. Бункер железобетонный, закрытый, и туда мало что попадает. Сценарий она назвала — «Подкидыш», или «Кукушонок». Экзистенциальная позиция «Я — Мир +». И второй сценарный росток, который со временем стал разветвлением ствола или могучей ветвью, назывался «Красавица». Это ее ресурс в детские годы, который затем стал основным сценарием. Вера все сделала в своей жизни, чтобы соответствовать образу Красавицы, и она этого добилась. Выглядит, как фотомодель, имеет свой бизнес, да еще и более десяти лет занимается духовными практиками. У нее хорошая семья, любящий муж, дочь. Сценарий «Красавица» с экзистенциальной позицией «Я+ Мир+». В детстве и юности он был в «подполье» и не поощрялся никем из внешнего окружения, но медленно расцветал и набирал силу. Детское решение было «волшебным» — оно позволило расколдовать «Кукушонка» и превратить его в Красавицу.

Итак, каждое дерево развивается не только под действием внешних сил и внешних условий, но также существуют внутренние мотивации и индивидуальные решения, которые приняты на основе внешних факторов и личного опыта. Принимаются эти решения чаще всего в состоянии яркого эмоционального переживания. Первые сценарные ре-

шения обычно принимаются при переживаниях раннего опыта. Возрастной интервал от внутриутробных переживаний до семи лет. Более поздние решения принимаются в подростковый период. Анализ фотографий наглядно демонстрирует смены экзистенциальных позиций и период принятия сценарных решений.

Возьмите фотоальбом со своими фотографиями. Начните анализ с самых первых фотографий, младенческих. Наблюдайте, как меняется выражение вашего лица и людей рядом с вами. Смена интерьера, одежды. Кто снимал. Преобладают любительские фотографии, сделанные вашим отцом. Или парадные семейные портреты, сделанные в фотоателье. Они больше напоминают отчеты о достижениях. Когда частота фотографий уменьшается. Какие события этому предшествуют. Какие вы поставили подписи под фотографиями?

Итак, метафора дерева дает возможность хорошо структурировать все элементы сценарного процесса, систематизировать их, расположив на сценарном дереве. Рисунок сценарного дерева дает наглядное представление о многочисленных возможностях смены сценария, например от неблагополучного к благополучному. Ростки, почки сценариев Удачников и Победителей всегда есть на дереве вашего сценария и задача терапии сценарного анализа дать энергию, жизнь для их развития. Дальнейшую работу с «Деревом» можно продолжать, ориентируясь на будущее. Предлагая клиенту или участникам группы нарисовать цветы, плоды на дереве, обозначить ландшафт, задав вопросы: «Опишите место, где растет ваше дерево, что вокруг. Кто ухаживает за деревом? Плодоносит оно или нет?». Такие вопросы ориентируют клиента на будущее, на результат.

Завершая книгу важно спросить — ее прочтение или даже изучение оказало влияние на качество вашей жизни? Удалось ли вам продвинуться, например, в достижении автономии? А как сказано в начале нашей книги, чтобы достичь автономии, нужно: 1) освободить или развить три главные способности — к восприимчивости, спонтанности и близости; 2) пересмотреть

и выстроить иерархию целей и ценностей; 3) сформировать эффективную систему координации и коррекции деятельности в соответствии с представлениями об успешности, благополучии и счастье. И затем интегрировать эти три группы ресурсов в единое целое. И еще, для кого-то достаточно знакомства с книгой. Другим вполне достаточно самоанализа. А кто-то пожелает получить консультации или поработать в группе. Такая возможность вам может быть предоставлена. Нужно обратиться в Профессиональную Психотерапевтическую Лигу и получить информацию о практикующих профессионалах в области восточной версии транзактного анализа.

Словарь понятий восточной версии транзактного анализа

А

Автономия — центральное понятие транзактного анализа и конечная цель терапевтического контракта. Достигается при раскрытии или восстановлении трех способностей: к осознанию, спонтанности и близости. Автономными считаются поведение, мышление или чувства, которые являются реакцией на реальность «здесь и теперь», а не на сценарные убеждения или требования Родительского эго-состояния. Автономное поведение характеризуется знаниями о себе, мире и других, спонтанным проявлением аутентичных чувств и готовностью вступить в открытые (интимные) отношения на основе уважения. Достижение автономии характеризует выход из сценария.

Адаптивный Ребенок (воспитанный) — часть эго-состояния Ребенок в функциональной модели, указывающая, как человек может использовать это эго-состояние при взаимодействии с правилами и требованиями семьи и общества. Подвержен влиянию Родительского эго-состояния. Способы проявления — послушание и бунт. *Ср. Свободный Ребенок, Критикующий Родитель.*

Альянс психотерапевтический — позитивное взаимодействие между клиентом и терапевтом, которое является предварительным условием психотерапевтического процесса.

Анализ — *то же, что и транзактный анализ.*

Анализ жизненных позиций — раздел транзактного анализа, посвященный изучению и выявлению жизненных позиций.

Анализ структурный — *см. Структурный анализ.*

Антитезис (внешнее освобождение) — 1. Разрешение прекратить игру, получаемое извне. 2. Команда, диаметрально противопо-

ложная Родительскому запрету. 3. Терапевтическое вмешательство, приводящее к временному или постоянному освобождению от требований сценария. 4. Условие, при выполнении которого по сценарию наступает внешнее освобождение от Родительской программы.

***Аппарат сценарный** — см. Сценарный аппарат.*

Ассертивность — вербальное и невербальное поведение, направленное на выражение своих потребностей и отстаивание своих границ, основанное на позитивном и уважительном отношении к партнеру. Поощряется выражение аутентичных чувств, без игр, манипуляций и эксплуатации.

***Атрибуция** — см. Определение.*

Аутентичные чувства— чувства, в отличие от рэкетных, приводящие к завершению и разрешению ситуации. Чувство гнева — в настоящем, страха — в будущем, печали — в прошлом. Аутентичная радость — чувство, подтверждающее достигнутый статус и сигнализирующее об отсутствии потребности в переменах. Каждое аутентичное чувство при определенных условиях может становиться рэкетным.

Б

Банальный сценарий — сценарий непобедителей, середняков и неудачников. В классификации Steiner's (1974) три класса банальных сценариев: «Без чувств», «Без любви» и «Без разума». Люди с банальными сценариями обычно проживают жизнь незамеченными. Их удел — тривиальность повседневной жизни. Это сценарии упущенных возможностей.

Банк поглаживаний — набор положительных эмоционально окрашенных воспоминаний о личных достижениях и способах получения удовольствия от жизни.

Безразличное взаимодействие— взаимодействие, не содержащее узнавания и/или эмоций, а также отсутствие ответа на предложение общаться, игнорирование другого человека. Синоним — взаимодействие без чувств.

Безусловное поглаживание — позитивное признание самого существования человека или присущего ему качества.

Беспомощность (пассивное насилие) — тип пассивного поведения, при котором энергия направлена не на решение проблемы, а

на деструктивные действия по отношению к себе или другим. Основано на игнорировании собственных возможностей.

***Бизнес-контракт** — то же, что деловой договор.*

Близость — вид структурирования времени, который предполагает свободный от игр и эксплуатации, искренний, обмен чувствами, который исключает извлечение меркантильной выгоды.

В

Вектор — стрелка на транзакционной диаграмме, связывающая эго-состояние, из которого исходит коммуникация, с эго-состоянием, в которое она направлена.

***Взаимодействие** — см. Транзакция.*

Взаимодействие безразличное — *см. Безразличное взаимодействие.*

Взаимодействие висельное — *см. Висельное взаимодействие.*

***Взаимодействие параллельное** — см. Параллельная транзакция.*

***Взаимодействие пересекающееся** — см. Пересекающаяся транзакция.*

***Взаимодействие скрытое** — см. Скрытая транзакция.*

Взаимодействия уровень скрытый — *см. Скрытый уровень взаимодействия.*

***Взаимодействия уровень явный** — см. Явный уровень взаимодействия.*

Взрослое состояние интегрированное (объединяющее) — *то же, что Интегрированный Взрослый.*

Взрослый — состояние эго, ориентированное на расчет реальных возможностей и автономное действие с объективными данными. Существует упрощенный взгляд на Взрослое эго-состояние как неэмоциональное и сверхпрагматичное. Его сравнивают с компьютером. Это не так. Любой ответ на реальность «здесь и сейчас» содержит в себе и эмоции.

Взрослый в Ребенке — часть структуры второго порядка Ребенка, представляющая стратегии маленького ребенка, направленные на тестирование реальности и решение проблем. Синоним — Маленький Профессор.

Висельное взаимодействие — 1. Раннее биографическое взаимодействие ребенка с родителями, в котором была определена его сценарная расплата. 2. Взаимодействие, прямо ведущее к сценарной расплате.

Висельный смех — смех или улыбка, сопровождающие висельное взаимодействие, которые обычно разделяются присутствующими.

Возбуждение — тип пассивного поведения, выражающийся в замещении поведения, направленного на разрешение проблемы, нагнетанием внутреннего напряжения и/или бесцельными действиями, не относящимися к делу. Основано на игнорировании возможности позитивного решения проблемы.

Воспитание — процесс формирования определенной жизненной позиции (фиксированной эмоциональной установки).

Воспитывающий Родитель — *то же, что Заботливый Родитель* .

Времяпрепровождение (развлечение) — серия простых дополнительных взаимодействий, сгруппированных вокруг одной темы с целью структурирования определенного интервала времени. То есть когда люди говорят о чем-то, но ничего не предпринимают в отношении этого. Начало и конец развлечения обозначаются ритуалами.

Г

Границы эго-состояний — согласно концепции Э. Берна — «поверхности раздела», через которые между эго-состояниями циркулирует психическая энергия.

Д

Двери бегства — трагические действия, предпринимаемые в качестве сценарной расплаты. К ним относятся: сумасшествие, убийство, самоубийство, расширенное самоубийство или саморазрушающее поведение в тяжелой форме.

Двойная транзакция — скрытая транзакция, включающая в себя четыре эго-состояния.

Деловой договор (бизнес-контракт) — соглашение между терапевтом и клиентом относительно организационных вопросов проведения психотерапевтических сессий (время, место, длительность, частота сессий, гонорар). Бизнес-контракт включает: взаимное согласие сторон, адекватную компенсацию, компетентность и законность.

Деятельность — вид структурирования времени, направленный на достижение конкретного, заранее определенного результата, то есть при котором люди стремятся достигнуть определенной цели в противоположность тому, когда об этом только говорят.

Диагноз исторический — *см. Исторический диагноз.*

***Диагноз поведенческий** — см. Поведенческий диагноз.*

***Диагноз социальный** — см. Социальный диагноз.*

***Диагноз феноменологический** — см. Феноменологический диагноз.*

Диагноз эго-состояния — полный структурный диагноз личности по Берну, имеющий 4 уровня: социальный, поведенческий (психологический), исторический, феноменологический.

Драйвер — кратковременный эпизод жестко детерминированного поведения, который является ответом на сценарные послания (контрприказания / контрпредписания), исходившие из Родительского эго-состояния родителей и хранящиеся в Родительском эго-состоянии клиента. Драйверы, одноименные соответствующим контрприказаниям / контрпредписаниям, ответами на которые являются: «Будь сильным!», «Будь совершенным!», «Старайся!», «Радуй других!», «Спеши!» .

Драматический треугольник С. Карпмана — схема для анализа игр второго класса, включающая три ролевые позиции: Жертва, Преследователь, Спаситель.

Думать по-марсиански — объяснять поведение и общение людей, включая наблюдение, в котором отсутствуют предубеждения.

Ж

Жертва — в драматическом треугольнике Карпмана — ролевая позиция неблагополучия, игнорирования способности решать свои проблемы самостоятельно, поиска помощи от Спасителя и угнетения от Преследователя. Девиз Жертвы: «Я не могу!».

Жесткие границы эго-состояний— концепт, обозначающий ограничение циркуляции психической энергии в рамках одного эго-состояния, что проявляется в тенденции реагирования только из этого эго-состояния.

Жизненная позиция — система эмоционально подкрепляемых базисных убеждений и представлений человека о себе самом, других людях и окружающем мире. Синонимы — фиксированная / основная эмоциональная установка, экзистенциальная установка.

***Жизненных позиций анализ** — см. Анализ жизненных позиций.*

З

Заблуждения (иллюзии) — превратно истолкованные элементы

детского опыта, связанные с особенно сильными негативными эмоциями. Невероятные надежды, за которые цепляется Ребенок и которые определяют все его решающее поведение. Используются для обозначения контаминации Взрослого эго-состояния Детским *(см. Контаминация).*

Заботливый Родитель (воспитывающий) — часть эго-состояния Ребенок в функциональной модели, указывающая, как человек может использовать это эго-состояние, заботясь и помогая другим людям. *Ср. Свободный Ребенок, Критикующий Родитель.*

Зависимость — состояние, в котором человек нуждается (или верит в то, что нуждается) в поддержке другого, чтобы функционировать нормально. Это — реальность детства. В психологически здоровых отношениях взрослый обладает высокой степенью независимости. Однако взрослый имеет эмоциональные и социальные потребности, которые он реализует через общение с другими (см. *Симбиоз, Созависимость).*

Замещающее чувство — см. Рэкетное чувство.

Замещение — сценарий жизни «вместо кого-либо», например вместо умершего первенца своих родителей, или кого-то еще, с кем они вынуждены были расстаться.

Запрет — запрещение или отрицательная команда, исходящая от родителей.

Запрещающий сценарий — сценарий, основанный на запрете, данном родителями, поступать так или иначе.

Золотой пинок— отрицательно эмоционально окрашенное взаимодействие, приводящее к росту уровня успешности и результативности в жизни.

И

Игнорирование — форма искажения реальности, когда человек не замечает стимулов, проблем или выбора. Игнорирование проявляется в виде пассивного поведения четырех типов: ничегонеделания, сверхадаптации, возбуждения и беспомощности.

Игнорирования фильтры — см. Фильтры игнорирования.

Игра — последовательность действий, часто заученных, на первый взгляд очевидных, но со скрытой мотивацией.

Игра второго класса (последнее определение Берна) — серия транзакций, имеющая Крючок, Клев, Переключение и Смущение

и ведущая к Расплате. Определение Джоинса: процесс, когда что-либо делают, имея скрытый мотив, который (1) находится вне осознания Взрослого, (2) не проявляется до тех пор, пока участники не изменят своего поведения и (3) который приводит к тому, что все испытывают смущение, непонимание и хотят обвинить другого человека.

Игра первого класса — игра с последовательностью действий, включающей слабость, ловушку, ответ, удар, расплату, вознаграждение.

Игры первой степени — игры, принятые в обществе; не скрываются и не приводят к тяжелым последствиям. То есть человек может говорить об их последствиях в своем социальном окружении.

Игры третьей степени — игры, не поощряемые обществом; скрываются, ведут к непоправимому ущербу для проигравшего. Выигрыш в них не сопоставим с величиной проигрыша.

Игровое поведение — поведение, скорее рассчитанное на получение чувств и переживаний (марок (купонов) и расплаты) при проигрывании устаревших ролей, нежели на достижение объявленной цели.

Интегрированный Взрослый — термин Э. Берна, обозначающий заключительную стадию развития личности, однородное эго-состояние, включающее в себя наиболее успешные проявления Родительского и Детского состояний при определяющей роли Взрослого.

Интимность — способ структурирования времени, при котором люди выражают друг другу аутентичные чувства и желания без какой-либо цензуры.

Искажение — механизм обработки значимой информации, формирующий и подтверждающий дезадаптивные и деструктивные представления человека о реальности. Проявляется в игнорировании реальных фактов либо в обесценивании или преувеличении их значимости для удовлетворения конкретных потребностей.

Исключающее эго-состояние — *см. Постоянное эго-состояние.*

Исключение — тип структурной патологии, состояние, при котором в структуре личности на поведенческом уровне не выявляется одно или два эго-состояния, т.е. выключение человеком

одного или двух эго-состояний *(см. Жесткие границы эго-состояний).*

Исторический диагноз — суждение о том, в каком эго-состоянии находится человек, путем сбора фактов и информации о родителях и парентальных фигурах человека и его детстве.

К

Клев — транзактная реакция, которая на психологическом уровне говорит о том, что человек принял приглашение к игре.

Контаминация — тип структурной патологии, состояние, при котором Взрослое эго-состояние включает дезадаптивные элементы Детского и / или Родительского состояний. Является причиной искаженного восприятия реальности.

Контракт — договор с самим собой, другим лицом или организацией о совместной деятельности, направленной на достижение определенных, оговоренных целей. По Э. Берну, контрактом называется четко выраженная двусторонняя приверженность строго определенному плану действия.

Контракт в психотерапии — договор между клиентом и терапевтом, определяющий цель — конкретное изменение, задачи которые предполагается решить и действия, которые предполагается предпринять для достижения цели, а также санкции в случае невыполнения договора.

Контрансфер (термин из классического психоанализа) — проецирование терапевтом на клиента чувств и отношений из своего детского опыта. *Ср. трансфер.*

Контролирующий Родитель (критикующий) — часть эго-состояния Родитель в функциональной модели, указывающая, как человек может использовать это эго-состояние с целью управления, подавления, наказания других. *Ср. Адаптивный Ребенок, Заботливый Родитель.*

Контрпредписание (контрприказание) — сценарное послание из позитивного Родителя родителей, хранящееся в Родителе их ребенка и обеспечивающее его защиту от воздействия приказаний при помощи драйверного поведения.

Коэффициент поглаживаний — соотношение элементов индивидуальной системы поглаживаний, например, пинки / поглаживания; условные / безусловные.

Контрсценарий — временный выход из сценария. Личность начинает проявлять активность, движется в противоположном направлении от сценарной расплаты. Активность клиент может черпать из родительского разрешения, которое исходит от позитивного поощряющего Заботливого Родителя или позитивного Критикующего Родителя. Эти послания дают разрешение на передышку.

Критикующий Родитель — *то же, что Родитель Контролирующий.*

Крючок — транзактный стимул, который на психологическом уровне является приглашением к игре.

Купон (марка) — рэкетное чувство, которое человек собирает с целью последующего обмена на негативную расплату.

Л

Любовь — избирательная, глубинная, нежная привязанность, основанная на нежных чувствах, ведущая к определенным типам взаимодействия. Единицей измерения любви может явиться безусловное поглаживание.

Любовь половая — избирательная, глубинная, нежная привязанность, основанная на нежных чувствах и половом влечении, ведущая к определенным типам взаимодействия. Единицей измерения любви может явиться безусловное поглаживание.

М

Магическое (мифологическое) ***мышление*** — мышление, оперирующее одновременно с реальными, объективными фактами также совокупностью эмоций и чувств, домыслов, фантазий и мнений. Это приводит к алогизмам и затруднениям в обработке эмоционально окрашенной информации.

Маленький Профессор — *то же, что Взрослый в Ребенке.*

Марка — *то же, что Купон.*

Марсианин — некто, наблюдающий земные явления без предубеждения.

Марсианская точка зрения — наиболее наивное из возможных состояний ума, и как следствие умозаключений при наблюдении Земных явлений.

Мини-сценарий — последовательность сценарного поведения и рэкетных чувств, всегда начинающаяся с драйвера, с помощью которой человек проигрывает свой сценарий и тем самым усиливает его.

Модель второго порядка — структурная модель, в которой эго-состояния подвергаются делению для того, чтобы показать содержание Ребенка конкретного человека и лиц, составляющих содержание его Родителя.

Модель первого порядка — модель эго-состояний, в которой три эго-состояния не подвергаются дальнейшему делению.

Модель эго-состояний — модель, отображающая личность в терминах эго-состояний Родитель, Взрослый и Ребенок.

Н

Насилие — способ пассивного поведения, при котором человек направляет свою разрушительную энергию наружу, чтобы заставить других решить за него его проблему.

Настоящие люди (термин Э. Берна) — люди, которые склонны к самостоятельным решениям о себе и своей жизни и обладают достаточным банком поглаживаний. *(Ср. Податливые люди.)*

Неконгруэнтность (несоответствие) — несоответствие между поверхностным (открытым) уровнем коммуникации и поведенческими сигналами, которые проявляются человеком, начавшим коммуникацию.

Несоответствие — *см. Неконгруэнтность.*

Неудачники — люди, которые практически никогда не достигают целей, которые сами для себя ставят, и лишены способности получать удовольствие от жизни.

Ничегонеделание — тип пассивного поведения, при котором психическая энергия используется для предотвращения действия. Основано на игнорировании человеком своих способностей думать и действовать согласно ситуации.

О

Обвинитель — третья позиция в мини-сценарии, отражающая жизненную позицию Я+ Ты —.

Обесценивание — форма искажения реальности, когда человек бессознательно преуменьшает значимость стимулов, проблем или выбора.

Определение (атрибуция) — сценарное послание, которое исходит от значимого человека и является утверждением типа «Кто ты», «Какой ты». Например, «Ты лентяй», «Ты глупый».

Основная эмоциональная установка — *см. Жизненная позиция.*

Осознание — способность воспринимать чистые чувственные впечатления так же, как это делает только что родившийся младенец, ничего не интерпретируя.

Ответ (реакция) — (в какой-то отдельной транзакции) коммуникация, являющаяся ответом на стимул; (в играх) серия скрытых транзакций, которые идут вслед за Крючком и Клевом и повторяют их скрытые послания.

Открытой коммуникации принцип — *см. Принцип открытой коммуникации.*

П

Параллельная транзакция (дополняющая) — транзакция, при которой транзакционные векторы параллельны друг другу, а эго-состояние, к которому обращаются, является источником реакции. Вид взаимодействия, при котором реакция исходит из того эго-состояния партнера, которому был адресован стимул.

Пассивное поведение — внешнее проявление процесса искажения реальности, игнорирования. Существуют 4 типа пассивного поведения: ничегонеделание, сверхадаптация, возбуждение, беспомощность.

Пассивность — состояние, при котором люди не делают то, что надо, или не делают что-либо эффективно.

Переключение — положение в игре, когда игрок меняет свою роль с целью получить свою расплату.

Пересеченная транзакция — транзакция, при которой транзактные векторы не являются параллельными или при которой эго-состояние, в которое обращаются, не является источником реакции. Вид взаимодействия, при котором ответ исходит не из того эго-состояния партнера, которому был адресован, является неожиданным для собеседника и прерывает коммуникацию.

Пинок — единица узнавания или признания, вызывающая негативные эмоции, или единица ненависти. *См. также Золотой пинок.*

Поведение игровое — *см. Игровое поведение.*

Поведение пассивное — *см. Пассивное поведение.*

Поведенческий диагноз — суждение о том, в каком эго-состоя-

нии находится человек, с помощью наблюдения за его поведением.

Поглаживание (прикосновение) — единица узнавания или признания, вызывающая приятные эмоции или ослабляющая неприятные, или единица любви.

Поглаживание безусловное — *см. Безусловное поглаживание.*

Поглаживание условное — *см. Условное поглаживание.*

Поглаживание фальшивое — *см. Фальшивое поглаживание.*

Поглаживаний банк — *см. Банк поглаживаний.*

Поглаживаний коэффициент — *см. Коэффициент поглаживаний.*

Податливые люди — люди, которые не склонны принимать самостоятельных решений, зависимые от поглаживаний и пинков окружающих. *(Ср. Настоящие люди.)*

Позитивные разрешения — (в сценарии) освобождающие сценарные послания, исходящие из Ребенка родителя и хранимые ребенком в Ребенке.

Послание сценарное — *см. Сценарное послание.*

Постоянное эго-состояние (исключающее) — эго-состояние, которое функционирует при отключении двух других.

Постоянный Взрослый — личность, поведение которой в основном исходит из Взрослого эго-состояния и характеризуется бесстрастностью и прагматизмом.

Постоянный Ребенок — личность, преимущественно находящаяся в Детском эго-состоянии, избегающая автономных решений и поведения.

Постоянный Родитель — личность, которая действует преимущественно с Родительской позиции, игнорируя способности других людей к автономии.

Предписания (приказания) — элемент сценарного аппарата, негативные, ограничивающие послания, неосознанно посылаемые родителями из фрустрированного Детского состояния и адресованные Детскому состоянию ребенка. Хранятся в Ребенке клиента. Различают 12 групп родительских приказаний: не будь, не делай, не расти, не будь ребенком, не будь самим собой, не будь значимым, не принадлежи, не будь близким, не достигай успеха, не думай, не чувствуй, не будь здоровым.

Предрассудки — навязанные извне ложные взгляды, которые стали привычными, не подвергаются объективному анализу и

воспринимаются как аксиомы. Следствие контаминации Взрослого эго-состояния Родительским. *(См. Контаминация.)*

Преследователь — в драматическом треугольнике Карпмана — ролевая позиция благополучия и нужды в том, чтобы вокруг были неблагополучные люди, которых можно подавлять для достижения собственных целей и подтверждения собственного благополучия. Девиз Преследователя: «Ты во всем виноват».

Преувеличение — преувеличение или выпячивание какого-то аспекта реальности.

Приказания *— см. Предписания.*

Принцип открытой коммуникации — способ взаимодействия терапевта и клиента, предполагающий общение с использованием обыденной речи и ознакомление клиента с теоретическими основами применяемого метода.

Программа — описание дезадаптивного поведения, получаемое контаминированным Взрослым клиента от контаминированного Взрослого его родителей. Например, как вести себя, чтобы отвращать от себя людей, как предаваться беспробудному пьянству и пр.

Психологический уровень взаимодействия *— см. Скрытый уровень взаимодействия.*

Психотерапия игр — психотерапия, включающая в себя этапы: 1. Построение психотерапевтического альянса. 2. Проработка первичной боли. 3. Инвентаризация социальных взаимоотношений и создание социальной поддержки.

Р

Развлечение *— то же, что Времяпровождение.*

Разочарованный — четвертая позиция мини-сценария, отражающая позицию Я— Ты—.

Разрешающий сценарий — сценарий, основанный на разрешении, данном родителями, поступать так или иначе.

Разрешение — позитивная противоположность драйвера.

Разрешения позитивные *— см. Позитивные разрешения.*

Раннее решение — детское обещание придерживаться определенной формы поведения, данное ребенком самому себе, позже образующее сценарную основу характера. Мнение человека о себе, других людях и о жизни в целом, принятое в детстве как

наилучший имеющийся в наличии способ выживания и удовлетворения потребностей, связанный с ограниченными возможностями для ребенка чувствовать и тестировать реальность.

Расплата — (об играх) рэкетное чувство, испытываемое игроком в конце игры; (о сценарии) завершающая сцена сценария, развязка сценария или наказание за следование сценарию. Существуют четыре типа расплат: одиночество, истощение, сумасшествие, убийство себя или другого.

Реакция — *см. Ответ.*

Ребенок — совокупность поведения, мыслей и чувств, которые прямо проистекают из детства данного человека — то есть архаичное эго-состояние. *См. также Свободный Ребенок, Адаптивный Ребенок.*

Ребенок Адаптивный — *см. Адаптивный Ребенок.*

Ребенок Свободный — *см. Свободный Ребенок.*

«***Резиновая лента***» — сходство между стрессовой ситуацией «здесь и теперь» и болезненной ситуацией из детства человека, которая обычно находится вне его осознания, и, реагируя на которую, человек склонен входить в сценарий.

Решение раннее — *см. Раннее решение.*

Ритуал — вид структурирования времени, который представлен сериями простых дополнительных, заданных внешними обстоятельствами и контролируемых Родительскими состояниями взаимодействий. При этом люди обмениваются хорошо известными и заранее запрограммированными поглаживаниями.

Родитель — эго-состояние, заимствованное у родителей или заменивших их людей. Перенятое у приказывающего и ограничительно воздействующего родителя состояние называется Карающим или Контролирующим Родителем. Противоположное ему состояние Заботливого Родителя складывается из состояний, перенятых у заботящихся и оберегающих ребенка родителей.

Родитель Заботливый — *см. Заботливый Родитель.*

Родитель Контролирующий — *см. Контролирующий Родитель.*

Роль терапевтическая — *см. Терапевтическая роль.*

Рэкетное чувство — чувство, замещающее настоящее, аутентичное чувство, эмоцию или потребность. Чувство рэкета определяет-

ся как чувство, зафиксированное и поощряемое в детстве, переживаемое в различных стрессовых ситуациях и не способствующее взрослому решению проблем.

С

Сверхадаптация — тип пассивного поведения, ориентированный на удовлетворение мнимых потребностей других людей. Основана на игнорировании их возможностей, собственных потребностей и характеристик ситуации.

Сверхсценарий — *см. Эписценарий.*

Свободный Ребенок (спонтанный) — часть эго-состояния Ребенок в функциональной модели, указывающая, как человек может использовать это эго-состояние при выражении своих чувств и действий без цензуры и ссылки на правила и требования. Способы проявления — интуиция и аутентичные чувства. Подвержен влиянию Заботливого Родителя. *Ср. Адаптивный Ребенок, Заботливый Родитель.*

Середняки — люди, которые довольствуются тем малым, чего удается достичь, сводя концы с концами. Ограничивают свои достижения и удовольствие, получаемое от жизни.

Симбиоз — взаимоотношения, в которых два или более людей ведут себя таким образом, что вместе являются как будто бы одним человеком, не используя полностью набор и преимущества своих эго-состояний. В частности, симбиоз между Родителем и Взрослым одного человека и Ребенком другого человека.

Система поглаживаний — *см. Фильтр поглаживаний.*

Скрытая транзакция — транзакция, при которой открытое и скрытое послания передаются одновременно. Вид взаимодействия, при котором манипулятивное или социально осуждаемое сообщение маскируется другим, внешне социально приемлемым. *См. также Двойная транзакция.*

Скрытый уровень взаимодействия (психологический, или психотерапевтический) — уровень взаимодействия, передающий невербальные мотивирующие послания с помощью средств первой сигнальной системы.

Слабые границы эго-состояний — концепт, обозначающий отсутствие препятствий для циркуляции психической энергии меж-

ду эго-состояниями, что проявляется в непредсказуемости и беспорядочности поведения. Смех висельный

***Смех висельный** — см. Висельный смех.*

Смущение — момент замешательства, который испытывает игрок сразу же после Переключения.

Созависимость — ситуация, в которой партнер, сознательно или нет, поддерживает дисфункциональное поведение в другом человеке (например, зависимость от алкоголя, наркотиков). Общаясь с зависимым, он удовлетворяет собственную потребность в зависимости. Оба партнера в созависимых отношениях пытаются поддерживать симбиоз. (*См. Симбиоз.*)

***Состояние эго** — см. Эго-состояние.*

Социальный диагноз — суждение о том, в каком эго-состояний находится человек путем наблюдения за эго-состояниями, которые используют другие люди при общении с этим человеком.

***Социальный уровень взаимодействия** — см. Явный уровень взаимодействия.*

Спаситель — в драматическом треугольнике Карпмана — ролевая позиция благополучия и нужды в том, чтобы вокруг были неблагополучные люди, которых можно спасать для получения за это наград и подтверждения собственного благополучия. Девиз Спасителя: «Ах, бедняжка. Я спасу вас!».

Спонтанность — способность свободного выбора из всего возможного диапазона чувств, мыслей и поведения, включая выбор эго-состояний.

***Спонтанный Ребенок** — то же, что Свободный Ребенок.*

Стимул — начало коммуникации в какой-то отдельной транзакции (ответом на который является реакция).

Структурирование времени — управление ресурсами времени почасовое — планирование и реализация планов по часам исходя из потребных временных затрат. При этом время — основной ресурс.

Структурирование времени целевое — способ планирования и реализации планов исходя из иерархии целей. При этом время — один из ресурсов.

Структурная патология — патология эго-состояний, контаминация и / или исключение.

Структурный анализ — 1. Раздел транзактного анализа, исследую-

щий составные части человеческой личности и их взаимоотношения, осознанные и неосознаваемые. 2. Способ описания серий транзакций с помощью модели эго-состояний.

Структурный голод — потребность человека в заполнении, понимаемая Э. Берном как одна из основных биологических потребностей.

Субличности — концепт, обозначающий отличающиеся друг от друга полуавтономные устойчивые сочетания мыслей, чувств и поведенческих реакций, сосуществующие в одной личности. Может быть использован для иллюстрации представлений об эго-состояниях или других психических или психофизиологических феноменах.

Сценарий — 1. Неосознаваемый план жизни, основанный на подкрепляемых родителями сознательных детских решениях, представленный в форме драмы с началом, серединой и концом. Создается ради получения поглаживаний определенного рода и ведет к кульминационной сцене — развязке. 2. Неосознаваемая, длительная, поступательная, выработанная под влиянием родителей в детстве программа, которая направляет поведение индивида в наиболее значительных аспектах его жизни. См. сценарий разрешающий, запрещающий.

Сценарий «Всегда» — сценарий, иллюстрируемый мифом об Арахне, подтверждающий убеждение «Я должен всегда оставаться в этой ситуации». Ему соответствует драйвер «Пытайся».

Сценарий «Никогда» — сценарий, иллюстрируемый мифом о Тантале, подтверждающий убеждение «Я никогда не получаю того, чего больше всего хочу». Ему соответствует драйвер «Будь сильным».

Сценарий «Открытый конец» — сценарий, иллюстрируемый мифом о Филемоне и Бавкиде, подтверждающий убеждение «Моя роль окончена, и я не знаю, что теперь делать». Ему соответствуют драйверы «Радуй других», «Будь совершенным» и «Спеши».

Сценарий «Пока не...» — сценарий, иллюстрируемый мифом о Геракле, подтверждающий убеждение «Я не могу иметь то, что хочу, пока не заплачу за это очень высокую цену». Ему соответствует драйвер «Будь совершенным».

Сценарий «После» — сценарий, иллюстрируемый рассказом о Да-

мокле, подтверждающий убеждение «Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду дорого заплатить за это». Ему соответствует драйвер «Радуй других».

Сценарий «Почти» тип 1 — сценарий, иллюстрируемый мифом о Сизифе, подтверждающий убеждение «Я чуть было не достиг успеха». Ему соответствуют драйверы «Радуй других» и «Пытайся».

Сценарий «Почти» тип 2 — сценарий, иллюстрируемый мифом о Сизифе, подтверждающий убеждение «Я все еще не достиг успеха». Ему соответствует драйвер «Радуй других».

Сценарий банальный — см. Банальный сценарий.

Сценарий запрещающий — *см. Запрещающий сценарий.*

Сценарий не-победителя — сценарий, расплата в котором не несет в себе ни больших побед, ни больших поражений.

Сценарий победителя — сценарий, расплата за который является счастливой или полноценной и / или когда он завершается успехом при достижении поставленной цели.

Сценарий побежденного — сценарий, расплата за который является болезненной или разрушительной, и / или включающий в себя проигрыш при достижении поставленной цели.

Сценарий разрешающий — *см. Разрешающий сценарий.*

Сценарное послание — вербальное или невербальное послание родителей, на основе которого человек формирует мнение о себе, других людях и мире в процессе формирования своего сценария.

Сценарный аппарат — совокупность элементов, формирующих сценарий. Включает предписания (приказы), контрпредписания, программу, разрешения и ранние решения о жизни.

Сценарные убеждения — система эмоционально закрепленных устойчивых взглядов и представлений, обеспечивающих формирование и выполнение жизненного сценария. Включает систему обмена поглаживаниями, экзистенциальную позицию, систему рэкета и набор игр.

Т

Терапевтическая роль — в драматическом треугольнике С. Карпмана — элемент сценария; ожидаемая пациентом роль терапевта, которая необходима пациенту для установления симбиотических отношений.

Транзактный анализ1 (допустимо написание трансактный анализ) (определение Э. Берна) — 1) система психотерапии, основанная на анализе транзакций или серий транзакций, которые имеют место во время лечения; 2) теория личности, основанная на изучении отдельных эго-состояний; 3) теория социального действия, основанная на тщательном анализе транзакций и их классификации на максимально дробное и конечное число классов, в основе которого лежит анализ отдельных участвующих эго-состояний.

Транзактный анализ2 — система психотерапии, включающая теорию личности, коммуникаций, организаций и групп, детского развития и психопатологии, и предназначенная для консультирований отдельных людей, супружеских пар, семей и групп. Структура транзактного анализа: анализ экзистенциальных позиций, структурный анализ, анализ взаимодействий, анализ игр, анализ жизненных сценариев.

Транзакция (взаимодействие) — термин Э. Берна, обозначающий единицу общения, состоящую из стимула (запроса) и ответа. Основная единица социального общения.

Трансгенерационная передача — это передача не полностью разрешенного конфликта (ненависть, месть, вендетта), семейных тайн, «невысказанного» (вербально не озвученное). Это логически необъяснимые для потомков преждевременные смерти, повторяющиеся судьбы, наследуемые болезни (алкоголизм, рак, как проявление накопившегося страха и обид) и выбор профессии.

Трансфер (перенос) — термин из классического психоанализа — взаимоотношения, в который пациент в целях повторного переживания детско-родительских отношений проецирует на терапевта свое собственное Родительское эго-состояние. *Ср. Контртрансфер.*

У

Убеждения сценарные — *см. Сценарные убеждения.*

Удачники — люди, достигающие своих целей, в том числе при помощи оправданного риска, выполняющие договоры, заключаемые с собой. Обеспечивают для себя и своих близких желаемый уровень комфорта.

Уровни взаимодействия — *см. Скрытый уровень взаимодействия, Явный уровень взаимодействия.*

***Уровни игнорирования** — см. Фильтры игнорирования.*

Условное поглаживание — позитивное признание полученного человеком результата.

Уход в себя — вид структурирования времени, который характеризуется отсутствием ответа на внешние стимулы — человек не общается с другими людьми.

Ф

Фальшивое поглаживание — пинок, замаскированный под поглаживание.

Феноменологический диагноз — суждение о том, в каком эго-состоянии находится человек по тому, как он вновь переживает события своего прошлого, что он чувствует, находясь в том или ином из эго-состояний.

***Фиксированная эмоциональная установка** — см. Жизненная позиция.*

Фильтр поглаживаний (система поглаживаний) — индивидуальный паттерн приема и отказа от поглаживаний с тем, чтобы он соответствовал существующему образу Я.

Фильтры игнорирования (уровни) — уровни искажения реальности — игнорирования: 1) наличия проблемы; 2) ее значимости; 3) возможностей изменения ситуации и 4) личных способностей человека к достижению желаемых изменений.

Формула игры — описание последовательности стадий игры (игровых ходов).

Формула игры второго класса: Крючок + Клев = Реакция — Переключение — Смущение — Расплата.

Формула игры первого класса: последовательность действий, включающая слабость, ловушку, ответ, удар, расплату, вознаграждение.

Формула сценария — последовательность процессов, включающая раннее родительское предписание (приказ), программу, подчинение, важное поведение, расплату.

Футболка — невербально передаваемый человеком девиз — приглашение к игре или рэкету.

Ч

Чувства — одна из форм переживания своего отношения к предметам и явлениям, отличающаяся относительной устойчивостью. В отличие от эмоций, отражающих субъективное отношение к предмету в конкретной ситуации, чувства выделяют явления, которые имеют стабильную мотивационную значимость. Следовательно, при одном и том же стимуле эмоции как реакции на стимул могут быть разными, чувства же относительно постоянны.

Чувства, аспекты восприятия — (Ф. Инглиш) 1. Осознание чувства — признание его наличия и характеристик на основании информации от органов чувств. 2. Выражение чувства при помощи первой и / или второй сигнальной системы (тела или слов). 3. Действия, совершаемые под действием чувства и направленные на себя или какой-либо внешний объект.

Чувство аутентичное — *см. Аутентичное чувство.*

Чувство рэкетное — *см. Рэкетное чувство.*

Э

Эго-состояние — совокупность чувств, ощущений и опыта, проявляющая себя как целостный образ личности на протяжении неизменной части поведения. Постоянный паттерн чувств и переживаний, непосредственно связанный с соответствующим постоянным паттерном поведения.

Эго-состояние исключающее — *см. Постоянное эго-состояние.*

Эго-состояний модель — *см. Модель эго-состояний.*

Эго-состояния границы — *см. Границы эго-состояния.*

Эго-состояния диагноз — *см. Диагноз эго-состояния.*

Эго-состояния жесткие границы — *см. Жесткие границы эго-состояния.*

Эго-состояния слабые границы — *см. Слабые границы эго-состояния.*

Экзистенциальная установка — *см. Жизненная позиция.*

Элементы сценария, список — терапевтический инструмент, используемый авторами для структурирования материала. Включает: 1. Жизненный курс с названием сценария. 2. Ранние решения 3. Мифических героев. Сказки и детские игры. 4. Экзистенциальные позиции в четырех сферах жизни. 5. Телесный, соматический компонент. 6. Родительские предписания,

драйверы и атрибуции. 7. Программа. 8. Игры. Рэкеты. Марки. 9. Развлечения. 10. Сценарная расплата (развязка) или награда. 11. Терапевтическую роль. 12. Контрсценарий. 13. Психотерапевтические стратегии.

Эмоции — *см. Чувства.*

Эмоции аутентичные — *см. Аутентичные чувства.*

Эписценарий (сверхсценарий) — жесткое Родительское предписание, передаваемое человеком детям или зависимым людям с целью избежать его выполнения самому.

Я

Явный уровень взаимодействия (социальный) — уровень взаимодействия, передающий вербальное или вербализуемое содержание общения с помощью средств второй сигнальной системы — языка.

Цитированная и рекомендуемая литература

1. *Ассаджоли Р.* Психосинтез: теория и практика. М.: REFL-book, 1994.
2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди / Под ред. В.В. Макарова и Б.И. Хасана. Красноярск: Фонд Ментального Здоровья, 1995.
3. *Берн Э.* Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. СПб.: МФМИН, 1992.
4. *Берн Э.* Транзактный анализ и психотерапия. СПб.: Братство, 1992.
5. *Берн Э.* Групповая психотерапия. М.: Академический Проект, 2000.
6. *Берн Э.* Лидер и группа. О структуре и динамике организаций и групп. Екатеринбург: Литур, 2000.
7. *Берн Э.* Секс в человеческой любви. М.: Институт гуманитарных исследований, 1997
8. Битти М. Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости / Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1997.
9. *Варга А.Я.* Системная семейная психотерапия: Курс лекций. СПб.: Речь, 2001.
10. Все о Профессиональной Психотерапевтической Лиге в 2000 году / Макаров В.В., Свидро Н.Н. М., 2000.
11. *Гулдинг М., Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения. Теория и практика. М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
12. *Дейтс Б.* Жизнь после утраты. М., 1999.
13. *Джидарьян И.А.* Счастье и удовлетворенность жизнью в русском обществе // Российский менталитет. Вопросы психологической теории и практики. М.: Институт психологии РАН, 1997. С. 187—224.
14. *Кернберг О.* Тяжелые личностные расстройства, стратегии психотерапии / Пер. с англ. М.И.Завалова. М.: Независимая фирма «Класс», 2000.

15. Когнитивная психотерапия расстройств личности / Под ред. А. Бека, А. Фримена. СПб.: Питер, 2002.
16. *Корчагина И.Л.* Парадоксы души русской женщины. М.: ИП РАН; КСП, 1997.
17. *Кэмпбелл Дж.* Тысячеликий герой: Пер. с англ. М.: Рефл.-бук; АСТ; Ваклер, 1997.
18. *Лосев А.Ф.* Очерки античного символизма и мифологии. М.: Мысль, 1993.
19. *Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
20. *Макаров В.В.* Избранные лекции по психотерапии. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Академический Проект, 2000.
21. *Макаров В.В.* Психотерапия нового века. М.: Академический Проект; ОППЛ, 2001.
22. *Макаров В.В.* Психотерапия каждого дня и всей жизни. М.: ПЕР СЭ; ОППЛ, 2002.
23. *Макаров В.В., Макарова Г.А.* Транзактный анализ — восточная версия. М.: Академический проект, ОППЛ, 2002.
24. *Москаленко В.Д.* Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕР СЭ, 2002.
25. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000.
26. *Перрюшо А.* Жизнь Ван Гога/Пер. с фр. М.: Прогресс, 1973.
27. Психические расстройства и расстройства поведения (F00 — F99) (Класс V МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации). Под общей редакцией Казаковцева Б.А. и Голланда В.Б. М.: Минздрав России. 1998.
28. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб., М., Харьков, Минск, 1998.
29. Психотерапия и духовные практики: Подход Запада и Востока к лечебному процессу/ Составитель В. Хохлов; Пер. с англ. Н.Ф. фон Бок. Минск: Вида-Н, 1998.
30. Психотерапия детей и подростков: Пер с нем / Под. ред. Х. Ремшмидта. М.: Мир, 2000.
31. Психотерапия: новая наука о человеке / Ред.-сост. А. Притц. Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
32. Психотерапия: Учебник / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб: Питер, 2000.
33. *Рон Д.* Пять основных фрагментов мозаики жизни. М., 1998.
34. *Росси Э.Л.* Взаимоотношения сознания и тела и новый язык человеческих возможностей // Эволюция психотерапии. Т.4. Иные голоса. М.: Класс, 1998.

35. *Сидоренко Е.В.* Терапия и тренинг по А. Адлеру. СПб.: Речь, 2000.
36. *Силлс Ш.* Транзактный анализ // Муллан Б. психотерапевты о психотерапии / Пер. с англ. И.В. Королева. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
37. *Стариков Е.Н.* Общество-казарма. От фараонов до наших дней. Новосибирск: Сибирский хронограф, 1996.
38. *Стюард Я., Джойнс В.* Современный транзактный анализ. СПб.: Социально-психологический центр.
39. *Томе Х., Кэхеле Х.* Современный психоанализ: В 2 т. М.: Яхтсмен, 1996.
40. *Тополянский В.Д., Струковская М.В.* Психосоматические расстройства (руководство для врачей). М.: Медицина, 1986.
41. *Франц М.-Л.* Психология сказки. СПб.: Б.С.К., 1998.
42. *Харрис Т.А.* Я благополучен — Ты благополучен / Под ред. Макарова В.В. и Хасана Б.И. Красноярск, 1993.
43. *Шарипов Э.И., Кронин С.И.* Режиссура социальных игр. Т.1. Рожденное временем. М.: Евразия+, 2001.
44. *Шварц Е.Л.* Пьесы. М.: Советский писатель, 1972.
45. *Штайнер К.* Игры, в которые играют алкоголики. Анализ жизненных сценариев. /Пер. с анг. М.: Апрель Пресс ЭКСМО, 2003.
46. *Шутценбергер А.А.* Синдром предков. М.: Институт Психотерапии, 2001.
47. *Ховрачев А.П.* Теория пассивности Шиффов: обзор // Вопросы ментальной медицины и экологии. Т. VIII. 2002. №2. С. 53—58.
48. *Эйдемиллер Э.Г., Юстискис В.* Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.
49. *Экман П.* Психология лжи. СПб.: Питер, 1999.
50. *Элиаде М.* Аспекты мифа: Пер. с франц. М.: Академический Проект, 2000.
51. *Эстес К.П.* Бегущая с волками. Женский архитип в мифах и сказаниях. Киев.: София; М.: Гелиос, 2001.
52. *Ялом И.* Теория и практика групповой психотерапии. 5-е изд. СПб.: Питер, 2000.

53. *Aivy E., Aivy B., Saimak-Donning L.* Consulting and psychotherapy. Combination of methods, theory and practice. N. Y., 1987.
54. *Bary B.B., Hufford F.M.* The Six Advantages to Games and Their Use in Treatment // TAJnet. 1990. Vol. 20. № 4. P. 214—220.
55. *Bettelheim B.* Freud’s Vienna and Other Essays, Alfred A. Knopf. N. Y., 1990.
56. *Belk R.W.* The ineluctable mysteries of possessions // Special issue of Journal of Social Behavior and Personality. 1991. № 6. P. 17—55.

57. *Belk R., Wallendorf M.* The sacred meaning of money // Journal of Economic psychology. 1990.№ 11. P. 35—67.
58. *Boyd C.* Science and TA // TAJnet. 1999. Vol. 2.
59. *Campos L.* Transactional Analysis of Witch Messages // TAJnet. 2000. Vol. 3.
60. *Campos L., McCormick P.* Introduce yourself to Transactional Analysis / Institute for Redecision therapy. California, 2000.
61. *Cassius T.* Bodyscripts: Mimeographed copy, 1975.
62. Diagnostic criteria from DSM-IV. Washington, DC, American Psychiatric Association, 1994.
63. *Dusay J.* Egograms. N.Y.: Harper and Row, 1977.
64. *English F.* M.S.W. The Lure of Fundamentalism // TAJnet. 1998. Vol. 1.
65. *English F.* M.S.W. Episcript and the «hot potato» game // TAB. 1969. Vol. 8. № 32. P. 77—82.
66. *Erskine R.G.* Licture: Juxtaposition: Treatment strategies for borberline and narcissistic client / Institute for Integrative Psychotherapy. Kent. Connecticut, 1987.
67. *Erskine R.G.* Six reasons people stay in script. Professional Training Program / Institute for Integrative Psychotherapy. April. 1981.
68. *Erskine R.G., Zalcman M.* The racket system // TAJ. 1988. Vol. 9. P. 51—59.
69. *Erskine R.G.* Moursund. Integrative Psychotherapy in action. Newbury Park, CA: Sage Publications, 2000.
70. *Ernst F.* The OK Corral: The Grid for Get — On-With // TAJ. 1971. October. Vol. 4. P. 23.
71. *Ernst F.* Psychological Rackets in the OK Corrsl // TAJ. III:32. 1973. P. 19—23.
72. *Holloway M.M., Holloway W.* The Contract Setting process. 1993.
73. *Holloway M.M.* Live script questionnaire.— Medina, OH: Midwest Institute for Human Understanding, 1973.
74. *Gazzaniga M.* Social Brain: Discovering the Networks of the Mind. N. Y.: Basic Books, 1985. P. 257.
75. *Glasser W.* Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom // TAJnet. 2000. Vol. 3.
76. *Goleman D.* Emotional Intelligence; Why it can Matter More Than IQ. N. Y.: Bantam Books, 1995.
77. *Jacobs A.* Aspects of Survival; Triumph over Death and Onliness // TAJnet. 1999. Vol. 2.
78. *Kahler T., Capers H.* The Miniscript // TAJnet. 1999. Vol. 2. № 1.
79. *Kalman J. Kaplan.* TILT and Structural Pathology // TAJnet. 2001. Vol. 4.

80. *Karpman S.* Fairy Tales and Script Drama Analysis // TAB. Vol. 7. № 26. P. 39—43.
81. *Lankford V.* Four Feelings and What to do with them. Questions and Answers for problem solving. Baltimore, 2000.
82. *Lewis, Thomas.* Fari Amini and Richard Lannon. A General Theory of Love. N.Y.: Vintage Books, 2000.
83. *Novellino M.* Self-analysis of countertrannsfernce in integrative transactional analysis // TAJ. 1984. Vol. 14. № 1. P. 63—67.
84. *Makarov V.* Formation of Multimode Psychotherapy in Russia // Globalized Psychotherapy / P. Alfred (ed.). Vienna: Facultas verlags und Buchhandels AG, 2002. P. 684—689.
85. *Makarov V.* Psychotherapy in Europe. Russian Federation // Globalized Psychotherapy / P. Alfred (ed.). Vienna: Facultas verlags und Buchhandels AG, 2002. P. 266—283.
86. *Mellor K., Schiff E.* Discounting // TAJ. Vol. 5:3. July 1975. P. 295.
87. *Mellor K., Schiff E.* Redefining // TAJ. Vol. 5:3. July 1975. P. 303.
88. *Moiso C.* Ego States and Transference // TAJ. 1985. Vol. 15. № 3. P. 194—201.
89. *Ornish D.* Love and Survival. The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy. N. Y.: Harper Collins, 1997.
90 Globalized Psychotherapy / P. Alfred (ed.). Vienna: Facultas verlags und Buchhandels AG, 2002. P. 852.
91. *Schiff A., Schiff J.* Passivity//TAJ. Vol. 1:1. January 1971. P. 71.
92. *Schiff J.* Reparenting schizophrenics//TAB. Vol. 8:31. July 1969. P. 47.
93. *Steiner C.* Scripts people live. N. Y.: Bantam Books, 1974.
94. *Steiner C.* Scripts and counterscript // TAB. 1966. Vol. 5. № 18. P. 133—143.
95. *Steiner C.* Script checklist // TAB. 1967. Vol. 6. № 22. P. 38—56.
96. *Steiner C.* Achieving Emotional Literacy. A Personal Program to Improve your Emotional Intelligence. N.Y.: Avon Books, 1997.
97. *Stewart I.* Transactional analysis // Globalized Psychotherapy / P. Alfred (ed.). Vienna: Facultas verlags und Buchhandels AG, 2002. P. 774—778.
98. *Waldrop M.M.* Complexity: The Emerging Science at the Edge of Order and Chaos. N. Y.: Touchstone. 1992 . P. 342.
99. *White T.* Heroin use as a passive behavior//TAJ. Vol. 29:4. October 1999. P. 273.

Makarov V.V., Makarova G.A.

The walks with Freud

Annotation

The book is written in a fascinating and accessible form. It possesses practical, theoretical and motivating directions. It could be used by a reader as a manual for self analysis.

The edition is devoted to the east version of transactional analysis — modern direction that makes additions to the classical variant of this popular approach. The information about main parts of analysis is given: fixed life positions, structure of personality, analysis of interactions, psychological games, life scripts. The psychological games of a big city are described. The changes in the life scripts of postsoviet men are described: the choices which we make every day.

First of all the book is aimed for those who want to use the resources of their personality fully, who want to communicate with others fruitfully and to reach a personal and professional success. The book will be especially interesting for people who are making important choices in their lives and in their destinies. And for psychotherapists, psychologists, social workers, psychiatrists, medical doctors, teachers, students. *This is the first Russian language edition, mostly devoted for reading with aim of self analysis.*

Об авторах

Макаров Виктор Викторович —

врач-психолог, психотерапевт. Осуществляет консультативную и лечебную работу в Москве, других регионах Российской Федерации, за рубежом. Специализируется на помощи наиболее сложным и трудоемким клиентам и пациентам с расстройствами, вызванными стрессом, низкой самореализацией, неврозами, эмоциональными расстройствами, нарушениями адаптации, зависимостями. Занимается личной психотерапией психологов – консультантов и психотерапевтов. Проводит консультирование и терапию успешных людей.

Доктор медицинских наук, профессор, с 1997 года — заведующий кафедрой психотерапии, медицинской психологии и сексологии Российской медицинской академии последипломного образования. Автор образовательных программ по психотерапии и психологическому консультированию, реализуемых в Москве, других регионах России, за рубежом. С 1998 года — Президент Профессиональной Психотерапевтической Лиги. С 2002 года Вице-президент Всемирного Совета по Психотерапии. Профессионал, внесенный в единый реестр профессиональных психотерапевтов Европы. Врач-психотерапевт высшей квалификационной категории. Врач-психиатр высшей квалификационной категории.

Известный исследователь. Автор более 200 работ. Из них 9 монографий. Издатель профессиональной литературы. Главный редактор ежемесячного научно-практического журнала «Психотерапия» и научно-практического журнала «Вопросы ментальной медицины и экологии», главный редактор «Профессиональной психотерапевтической газеты». Редактор серии учебных изданий: «Библиотека психологии, психоанализа и психотерапии московского издательства «Академический проект» и серии научных и научно-популярных изданий «Библиотека психотерапии и консультирования» московского издательства ПЕР СЭ.

Телефоны: тел./ факс (095) 275-45-67 и 105-90-36; электронная почта vikgal@aha.ru; vikgal@oppl.ru; сайт-www.oppl.ru....

Макарова Галина Анатольевна —

психолог — консультант, психотерапевт. Проводит консультативную работу в Москве, других регионах Российской Федерации, за рубежом. В практике использует индивидуальную и групповую психотерапию, психологическое консультирование. Специализируется на помощи наиболее сложным и трудоемким клиентам. В ее опыте работа с жертвами терактов, вдовами и матерями погибших воинов, инвалидами. Семейное и супружеское консультирование. Занимается супервизией, дебрифингом и личной психотерапией психологов и психотерапевтов. Проводит консультирование и терапию успешных людей. Имеет обширную частную практику.

Кандидат психологических наук. Директор Института консультирования Профессиональной Психотерапевтической Лиги с 2000 года. Автор образовательных программ по психотерапии и психологическому консультированию, реализуемых в Москве, других регионах России, за рубежом. Психотерапевт, внесенный в единый реестр профессиональных психотерапевтов Европы.

Известный исследователь. Автор более 30 научных работ. В том числе фундаментальной монографии «Транзактный анализ — восточная версия», выпущенной московским издательством «Академический проект» в 2002 году. Телефоны: тел./ факс (095) 275-45-67, 105-90-36; электронная почта: vikgal@psyclub.net ; сайт www.psyclub.net

Содержание

Научное издание

Макаров Виктор Викторович
Макарова Галина Анатольевна

Прогулки с Фрейдом

Художник: П.П. Ефремов
Корректор: З.В. Пономарева
Компьютерная верстка: Ю.В. Балабанов

Лицензия ИД №01018 от 21 февраля 2000 г.
Издательство «ПЕР СЭ»
129366, Москва, ул.Ярославская, 13, к.120
тел/факс: (495) 682-60-95. e-mail: aperse@psychol.ras.ru
Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.П.001292.09.03 от 03.09.2005 г.

Подписано в печать 4.04.07. Формат 60х90/16. Печать офсетная.
Гарнитура Таймс. Бумага офсетная
Усл. печ. л. 29 Тираж 2000 экз. Заказ